Revista del
Consumidor

CHEF INVITADO

CARLOS GALÁN

LABORATORIO
PROFECO INFORMA

YOGURT PARA BEBER

DETECTA CUÁNTA GRASA Y AZÚCARES CONTIENEN

ESTUDIO DE CALIDAD

FOCOS LED

LUZ DE ACUERDO A CADA HABITACIÓN Y PRESUPUESTO

BAJO LA LUPA

COLORANTES ARTIFICIALES

EXCESO DE INFORMACIÓN

ORGANIZACIÓN

LA ESTRUCTURA DA TRANQUILIDAD

NUEVO ETIQUETADO

LA IMPORTANCIA DE CONOCER SU SIGNIFICADO

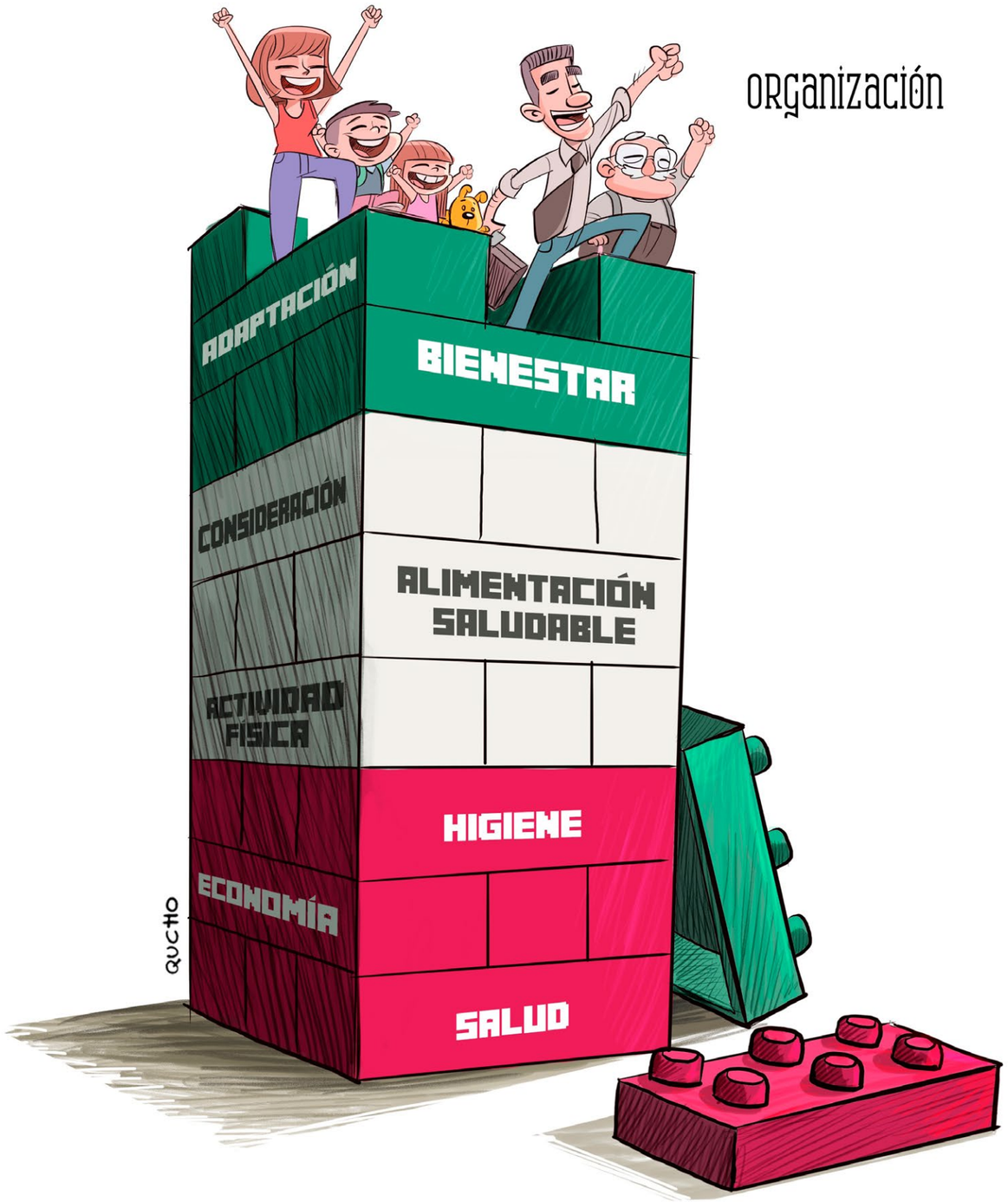
TIPOS DE DIETAS

ERES LO QUE ESCOGES COMER

CONSUMO INFORMADO

SERVICIOS CLAVE ANTE LA PANDEMIA

OCT. 2020
524



organización

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la Ley Federal de Propiedad Industrial.

EDITORIAL

ORGANIZACIÓN
La estructura da tranquilidad

La pandemia parece haber despertado por fin la conciencia contra el consumismo. Volver a lo básico resultó la receta infalible para lograr un estilo de vida más saludable y regresarle el bienestar a nuestros cuerpos y mentes.

No hay duda que este ha sido un periodo de aprendizaje o, al menos, de una enorme cantidad de información que nos llegó de todos lados, así que es momento de poner en práctica esas lecciones y usar esos conocimientos desde lo individual para fortalecernos en lo colectivo.

Hemos tenido que reestructurar hasta los espacios en la casa, lo que antes solo era una mesa para comer, ahora es un salón de clases y la sala ahora es la oficina. Y en lo personal hemos tenido que reestructurar nuestras agendas, nuestras dinámicas, todo.

Pero es esa estructura la que devolverá la tranquilidad a nuestras vidas y sobre todo la que va moldeando y construyendo esa tan anhelada nueva normalidad.

Y como estamos convencidos de que la organización es todo y la estructura da tranquilidad, en las siguientes páginas encontrarás conocimientos para encontrar el rumbo en estos tiempos de incertidumbre.

La Revista del Consumidor es esa pieza que estamos seguros te puede ayudar a organizar cada área de tu vida y la de tu familia, para consolidar un consumo razonado.

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
COLORANTES ARTIFICIALES

De Temporada
8
LAS BONDADES DE LA AVENA

Tendencias
10
ORGANIZACIÓN

Qué Hacer Si
12
GARANTÍA Y COMPRAS EN LÍNEA

Entorno Digital
14
CONVERSATORIO VIRTUAL

Entorno Digital
16
FOMENTO AL CONSUMO INFORMADO

Entorno Digital
18
CIBERATAQUES, LA "OTRA PANDEMIA"

Brújula de compra
20
GUÍA ANTE UNA DEFUNCIÓN

Consumo Responsable
24
NUEVO ETIQUETADO

Tecnología Doméstica Profeco
34
BARRAS DE AVENA

Platillo Sabio Profeco
68
MOLE AMARILLO CON POLLO

Del Huerto
72
TÉS PARA EL DOLOR DE CABEZA

Finanzas Personales
74
CUIDARTE HOY ES AHORRAR MAÑANA

Consultorio
76
TIPOS DE DIETA

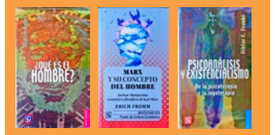
Hazlo Tú Mismo
78
CÓMO LAVAR TU TINACO, CISTERNA O TAMBO

A Cuidarnos
80
CUIDÉMONOS LA ESPALDA

Gente Grande
82
ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Nadie Afuera
84
CUIDAR DE TI, CUIDAR DE MI

A Libro Abierto
86
HOMBRE Y SOCIEDAD



Medio Ambiente
88
LA CARTA DE LA TIERRA

Reporte Especial
96
CHILE HUACLE

Por Último
98
AHORA LO SABES

Estudios de Calidad PROFECO

Este mes colaboran:

Ana Luis Gamble Sánchez Gavito
Ana María Aguilar Olmos
Alma Beade Ruelas
Angélica López Luis
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Beatriz Hernández Carlos
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Carlos Galán
César Sánchez Hernández
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Cynthia Ramírez Villareal
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Elsa Julita Veites Arévalo
Erika Castillo Escobedo
Filiberto Miguel Zúñiga
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Luis Alberto Osorio Sagaseta
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Alfredo Hernández
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Norma F. Santos Sánchez
Raúl Salas Coronado
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

BAJO LA LUPA

Colorantes Artificiales

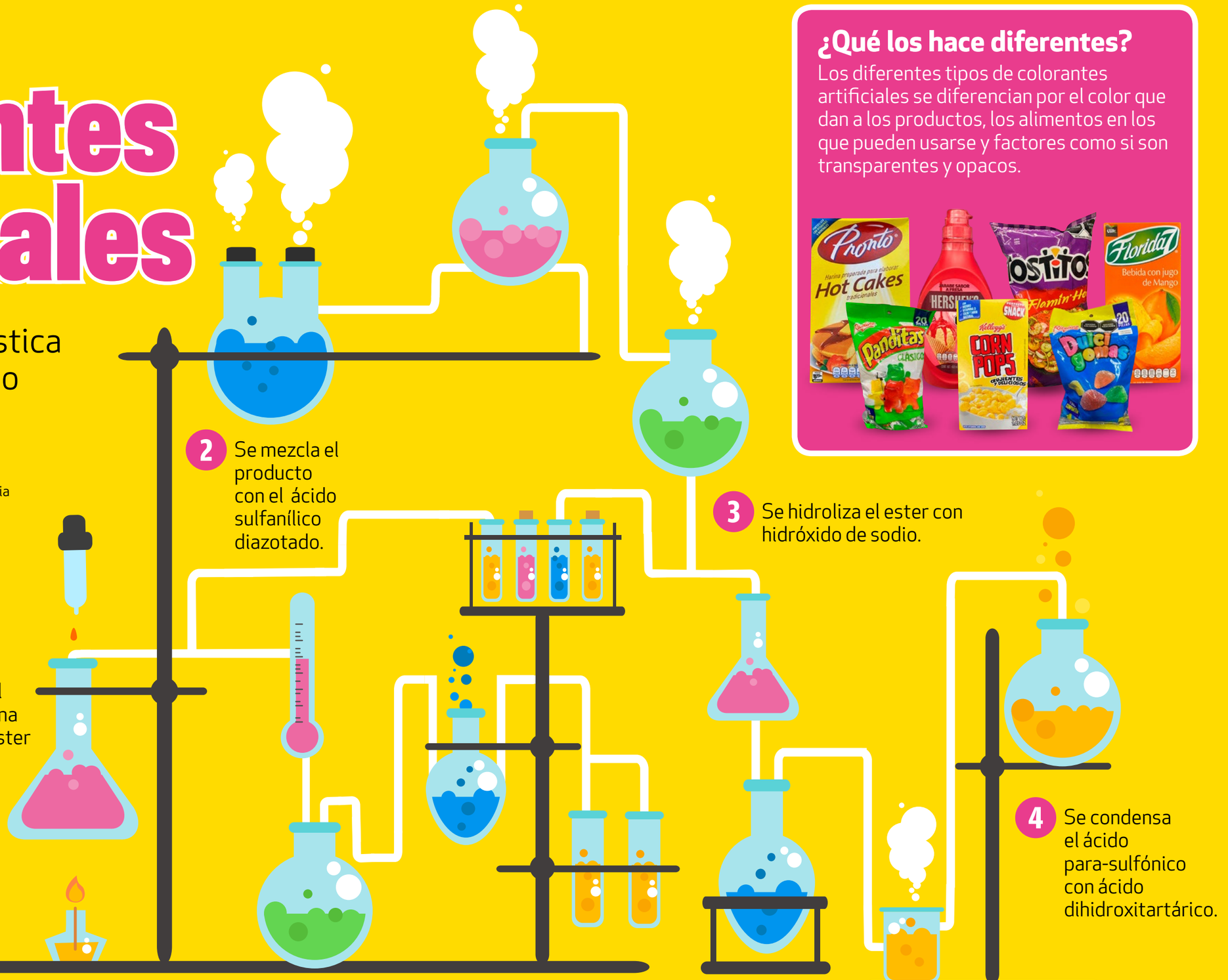
El color es una característica que se evalúa al al elegir o consumir un alimento.

Tiempo de lectura: 3 minutos.

Los colorantes son sustancias de procedencia química elaboradas en un laboratorio que se usan en la industria alimentaria para aumentar o dar color a los alimentos.

Método de producción

Te mostramos un ejemplo de cómo se elabora el colorante Amarillo no. 5:



1 Condensación del ácido fenilhidrazina p-sulfónico con ester oxalcético.

2 Se mezcla el producto con el ácido sulfanílico diazotado.

3 Se hidroliza el ester con hidróxido de sodio.

4 Se condensa el ácido para-sulfónico con ácido dihidroxitartárico.

¿Qué los hace diferentes?

Los diferentes tipos de colorantes artificiales se diferencian por el color que dan a los productos, los alimentos en los que pueden usarse y factores como si son transparentes y opacos.

Principales colorantes artificiales

Entre los principales podemos encontrar:

Amarillo anaranjado S, (E-110)

Se utiliza para refrescos de naranja, helados, caramelos o postres.

Otros nombres: Amarillo Crepúsculo, Amarillo Anaranjado S, Amarillo Naranja RGL, Amarillo 6 o Amarillo Ácido 17.

Amarillo de quinoleína (E-104)

Se utiliza en refrescos con sabor a cítricos, bebidas alcohólicas, licores, conservas vegetales, cárnicos, pasteles y helados.

Otros nombres: Quinolina, Quinolín, Amarillo Ácido 3 o Amarillo Alimentario 13.

Azorrubina o carmoisina (E-122)

Este colorante se utiliza para conseguir el color "frambuesa" en caramelos, helados y postres.

Otros nombres: Carmoisina, Colorante de Fres o Rojo 5.

Azul patente V (E-131)

Es utilizado para conseguir tonos verdes en los alimentos, se utiliza en conservas vegetales y mermeladas, en pastelería, caramelos y bebidas.

Otros nombres: Azul Patentado 5.

Indigotina (E-132)

También conocido como "carmín de índigo", se utiliza en bebidas, caramelos color violeta, confitería y helados azulados.

Otros nombres: Indigotín, Carmín Índigo o Azul Laca 2.

Negro brillante BN (E-151)

A pesar de tener muchas aplicaciones, se utiliza casi exclusivamente para colorear regaliz, caramelos y salsas.

Otros nombres: Negro PN o Negro 1.

Eritrosina (E-127)

Es muy común en los alimentos con aroma de fresa, como lácteos, mermeladas, gelatinas y caramelos. También se usan en derivados cárnicos, patés de atún o de salmón.

Otros nombres: Rojo Ácido 51, Rojo 3 o Rojo 14.

Tartracina o Tartrazina (E-102)

Es un colorante ampliamente utilizado en productos de repostería, fabricación de galletas, derivados cárnicos, sopas preparadas, conservas vegetales, helados y caramelos y para bebidas refrescantes a las que confiere color "limón".

Otros nombres: Tartracina, Amarillo 5 FD&C, Amarillo Ácido 23 o Amarillo Alimentario 4.

Existen opciones naturales

Puede haber estudios que digan que éstos producen hiperactividad por su ingesta constante, alergias de leves a graves o asma, entre otras reacciones; incluso declaraciones tajantes de que algunos de ellos no deben ser para consumo humano.

Las empresas que los utilizan dirán que al estar permitidos no causan ningún daño.

Siempre prefiere los alimentos con colorantes naturales como la Curcumina (E-100) o la Clorofila (E-140, E-141). Recuerda que entre más industrializado es un producto, más químicos contiene. Prefiere siempre lo natural.

Revisa siempre las etiquetas. Consume informado.

¿Quién regula el uso de colorantes alimenticios?

Cada país tiene sus propios lineamientos en cuanto a cuáles colorantes están permitidos y cuáles no, en México, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) es el principal organismo encargado de regular el uso de aditivos en alimentos.

A nivel mundial el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA por sus siglas en inglés) a través del Codex Alimentarius determina la Ingesta Diaria Admisible (IDA), cantidad de aditivo alimentario expresado en miligramos por kilo de peso corporal que puede consumirse diariamente sin que represente un riesgo para la salud.

COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS

JECFA
JOINT FAO/WHO EXPERT COMMITTEE ON FOOD ADDITIVES

Fuentes
- Aditivos alimentarios, en https://www.aditivos-alimentarios.com/
- All About Food Color Additives, https://www.precisionnutrition.com/all-about-food-additives
- Color a primera vista, en http://m.alimentacion.enfasis.com/articulos/65174-color-primera-vista
- Estudio de los colorantes alimentarios para su aplicación en las Bellas Artes, en https://eprints.ucm.es/1724/1/T20054.pdf
- Food Dyes A Rainbow of Risks, en https://cspinet.org/sites/default/files/attachment/food-dyes-rainbow-of-risks.pdf
- How safe are color additivies?, en https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/how-safe-are-color-additives
- Preguntas y respuestas: Los colorantes alimentarios, provocan hiperactividad?, en https://foodinsight.org/preguntas-y-respuestas-los-colorantes-alimentarios-provocan-hiperactividad/
- REGLAMENTO DE LA LEY GENERAL DE SALUD EN MATERIA DE CONTROL SANITARIO DE ACTIVIDADES, ESTABLECIMIENTOS, PRODUCTOS Y SERVICIOS, en http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmcsaeps.html
- Tipos de colorantes artificiales para alimentos y sus usos, en https://www.farbe.com.mx/tipos-de-colorantes-artificiales-para-alimentos-y-sus-usos/

DE TEMPORADA

Las bondades de la Avena

Alimento que ayuda a regular el metabolismo.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La avena es un cereal de la familia de las gramíneas que se utiliza para consumo humano (grano) y animal (forraje). Tiene su origen en Asia y fue en el siglo XVII que llegó a nuestro continente.

Su popularidad se debe a sus efectos benéficos en la prevención de algunas enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Se comercializa entera, es decir, que conserva todas sus partes, en especial el germen y cascarilla, que es donde se concentran elementos nutritivos y funcionales, como la fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

BENEFICIOS Y PROPIEDADES

- Ayuda a reducir el colesterol malo (LDL) y a aumentar el colesterol bueno (HDL).
- Contiene vitaminas E, B1 , B2 , B3 y B6, calcio, hierro, zinc, fósforo, magnesio, potasio, cobre y sodio.
- Controla los niveles de azúcar en sangre.
- Refuerza el sistema inmune.
- Retrasa el crecimiento de las células cancerígenas.
- Su fibra regula el tracto digestivo y favorece la flora intestinal.

Chihuahua es líder en producción de avena. Le siguen el Estado de México y Durango.

No la consumas cruda
Procura hervirla o remojarla ya que consumirla cruda puede provocar inflamación.

PRESENTACIONES

Hojuelas o copos

Es la parte que resulta después de quitar la cáscara al grano, de molerlo y de prensarlos. Puede encontrarse como hojuelas de avena suave o instantánea.

Harina

Se obtiene tras moler los granos de avena, conserva la mayor parte de sus propiedades. Se puede utilizar igual que la harina de trigo.

Bebida

Es una bebida vegetal a base de avena y agua. Por ser líquida, es muy digestiva.

ALGUNAS PRESENTACIONES DE AVENA

Escocesa

En lugar de cortar la avena con una cuchilla de acero se muele con piedra, quebrándola en diferentes tamaños.

Integral

Resulta cuando se cosecha la avena, se limpia y se le quita la cáscara no comestible. Tarda más en cocinarse.

Irlandesa

Se corta la avena con una cuchilla de metal afilada. Se cocina más rápido que la integral porque el agua puede penetrar más fácilmente en los trozos más pequeños.

Fuentes
- 9 Health Benefits of Eating Oats and Oatmeal, en https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-oats-oatmeal
- Atlas agroalimentario 2019, en file:///C:/Users/ARIANA/Downloads/Atlas-Agroalimentario-2019%20(3).pdf
- Fun Facts about Oatmeal, en https://fillyourplate.org/blog/fun-facts-about-oatmeal/
- Oats – January Grain of the Month, en https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/grain-month-calendar/oats-%E2%80%93-january-grain-month
- Types of oats, en https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/easy-ways-enjoy-whole-grains/grain-month-calendar/oats-%E2%80%93-january-grain-month/types

TENDENCIAS

Organización

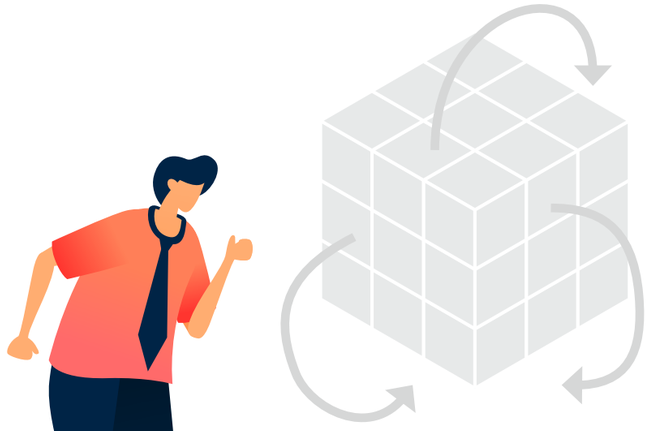
Hacia una vida más plena y balanceada.

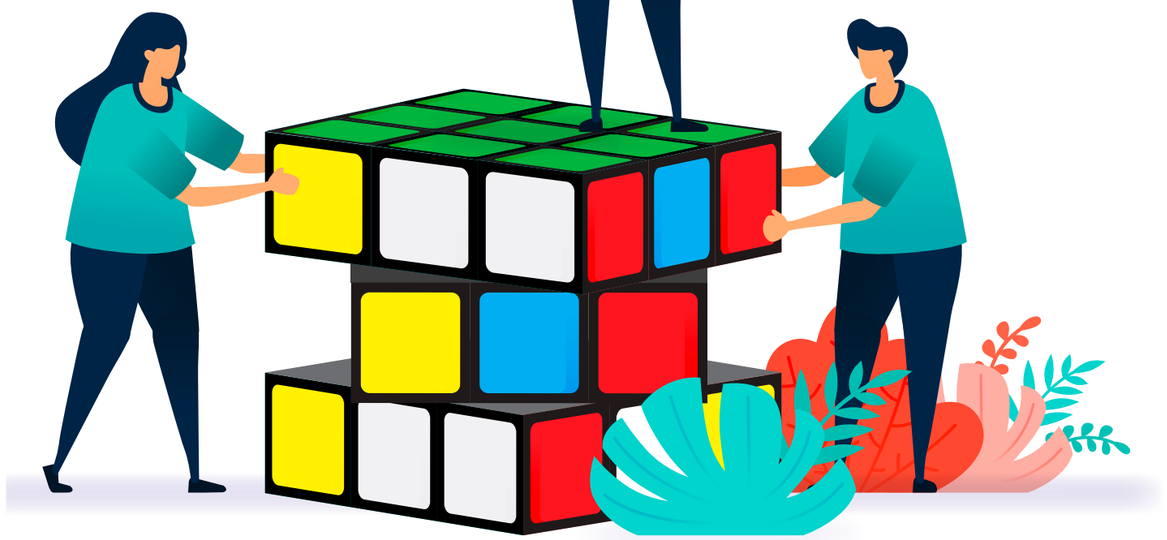
Tiempo de lectura: 2 minutos.

A menudo, quizás para endulzar las situaciones, se dice que a todo evento negativo siempre corresponde uno positivo.

Desde una crisis económica, que parece despertar conciencias contra el consumismo salvaje, hasta catástrofes naturales que han permitido reconstruir calles y edificios de una forma aún más segura. Incluso la Covid no ha escapado a esta regla, quizás un poco forzada, pero en momentos como estos nos aferramos a todo.

Una vez superada la situación, la sociedad debe salir fortalecida. Para ello, es necesario extraer un conjunto de lecciones aprendidas durante el periodo y que se puedan poner en práctica en futuras ocasiones.





En tiempos de contagio somos parte de un único organismo; en tiempos de contagio volvemos a ser una comunidad.

Paolo Giordano. *Nel contagio* (2020)

La organización lo es todo

El primer paso fue la reorganización, porque antes de que esto ocurriera teníamos rutinas, una vida, pero cuando llegó la alerta tuvimos que cambiar, para bien, algunas cosas.

Todos nos vimos en la necesidad de reorganizar nuestra vida para cuidarnos. No solo en el aspecto de la higiene personal, había que pensar en el otro también para evitar contagios y por eso estuvimos en casa trabajando o estudiando.

En el hogar aprendimos a organizarnos como familia, respetando cada espacio de la casa, por pequeña que esta fuera, para que cada miembro pudiera realizar sus actividades de la mejor manera posible.

Organizamos hasta la mesa, que para algunos era solo el punto de reunión para comer, ahora se convirtió en oficina, sala de juntas, escuela y comedor.

La casa es ahora una especie de *coworking* donde convergen mamás y papás vestidos como si fueran a salir a trabajar y niños con medio uniforme puesto.

Aun así, aprendimos a diferenciar los espacios de la vida profesional y escolar de la privada, lo que fue clave para que el prolongado trabajo desde casa fuera y siga siendo (según sea el caso) una experiencia positiva y no estresante.

Organizarnos en lo personal también fue primordial. Las situaciones que hemos vivido como huracanes, sismos, inundaciones, y la que estamos viviendo, nos han enseñado a que debemos estar preparados para cualquier desaveniencia. A tener nuestros documentos en regla, a considerar la compra de algún tipo de seguro de gastos mayores, casa, auto, por inundación, nuestra mochila de emergencia, en fin, hemos aprendido a las duras, pero eso nos ha hecho más fuertes.

Cada proceso llevó su trabajo, paso a paso hemos ido modelando nuestro entorno.

Estos pequeños pasos que hemos dado esperemos que nos ayuden en conjunto, como sociedad, como país, para que cuando todo tome un nuevo cause nos sacudamos nuestros prejuicios, pensemos que algunos, pese a ciertas circunstancias, la tuvimos más fácil que otros.

Porque aún queda pendiente la asignatura de reducir la brecha económica y digital, sobre todo en el ámbito rural y con colectivos socialmente excluidos o que presentan barreras de acceso a las tecnologías de la información que no les permitieron continuar estudiando o trabajando y perdieron mucho.

Y algo no menos importante, reorganizarnos ante lo que nuestro entorno precisa. Es la hora de poner en práctica medidas para frenar la contaminación, mejorar el transporte público, rediseñar y dotar de espacios públicos y abiertos, introducir nuevas pautas y generar el cambio tan deseado.

No ocurrirá de la noche a la mañana, pero con pasos firmes nos sobrepondremos a este *shock* con el fin de poder reubicarnos, no perder el norte y no abandonar nuestra esencia y nuestros valores.

QUÉ HACER SI...

Garantía y compras en línea

¿Compraste en línea y tu producto presenta fallas o no funciona? Esto te interesa.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La Ley Federal de Protección al Consumidor[1] (LFPC) establece como una de las obligaciones de los proveedores informar y respetar las garantías, términos y demás condiciones aplicables en la comercialización de bienes, productos o servicios.

Pon atención

Cuando realices transacciones por internet revisa que en las páginas de los proveedores se informe su domicilio físico, números telefónicos y demás medios a los cuales acudir para presentar alguna reclamación o aclaración, elementos de seguridad como un certificado vigente, un vínculo https:// o el símbolo del candado y que contengan el aviso de privacidad para proteger tus datos personales.[2]

¿Qué hacer si tu producto presenta fallas?

Si realizaste una compra en línea y el producto recibido presenta fallas o no funciona:

1. Revisa la orden o pedido para verificar las características del producto.

Si no corresponde a la calidad, marca o especificaciones bajo los cuales se haya ofrecido o pagado tienes derecho, a tu elección, a la reposición del producto o a la devolución de la cantidad pagada contra la entrega del mismo y, en todo caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado.[3]

2. Si está roto o tiene fallas, revisa si las compras incluyen una protección o seguro contra daños, o bien, la póliza de garantía, a fin de hacerla valer durante la vigencia de la misma.

La garantía no podrá ser inferior a 90 días contados a partir de la entrega del bien o la prestación del servicio. La póliza debe expedirse por el proveedor por escrito, de manera clara y precisa expresando, por lo menos, su alcance, duración, condiciones, mecanismos para hacerlas efectivas, domicilio para reclamaciones y establecimientos o talleres de servicio.

La póliza debe ser entregada al consumidor al momento de recibir el producto o servicio.

Cumplimiento de garantías

El cumplimiento de las garantías es exigible, indistintamente, al productor, al importador del bien o servicio y al distribuidor, salvo en los casos en que alguno de ellos o algún tercero asuma por escrito la obligación.

¿A dónde acudir?

Al domicilio en que haya sido adquirido o contratado el bien o servicio, o en el lugar o lugares que exprese la propia póliza.

Gastos

El proveedor deberá cubrir al consumidor los gastos necesarios erogados para lograr el cumplimiento de la garantía en domicilio diverso al antes señalado.[4]

Si es un producto importado

La información de los mismos expresará su lugar de origen y, en su caso, los lugares donde puedan repararse, así como las instrucciones para su uso y las garantías correspondientes.

[1] Artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[2] Artículo 76 Bis, párrafo primero, fracción III, de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Quejas

Durante el 2020, la Profeco ha recibido 227 quejas para hacer válidas las garantías respecto de ventas realizadas por internet, alcanzando un porcentaje de conciliación del 87%. Los cinco proveedores con más quejas son:

WHIRLPOOL MEXICO, SA DE CV	NUEVA WAL MART DE MEXICO, S DE RL DE CV	DISTRIBUIDORA LIVERPOOL, SA DE CV	SAMSUNG ELECTRONICS MEXICO, SA DE CV	BEST BUY STORES, S DE RL DE CV
27 quejas	17 quejas	9 quejas	7 quejas	6 quejas

Opciones

Puedes pedir la restitución del bien, dejar sin efecto la compra o la reducción del precio y, en cualquier caso, una bonificación o compensación que no podrá ser menor al 20% del precio pagado, cuando el producto tenga defectos o vicios ocultos que lo hagan impropio para los usos a que habitualmente se destine, que disminuyan su calidad o la posibilidad de su uso, o no ofrezca la seguridad que por su naturaleza normalmente se espere de él y de su uso razonable.[5]

Para tener en cuenta

- Las garantías ofrecidas no pueden ser inferiores a las que determinen las disposiciones aplicables ni prescribir condiciones o limitaciones que reduzcan los derechos que legalmente corresponden al consumidor.
- En caso de que el producto haya sido reparado o sometido a mantenimiento y el mismo presente deficiencias imputables al autor de la reparación o del mantenimiento dentro de los noventa días naturales posteriores a la entrega del producto al consumidor, éste tendrá derecho a que sea reparado o mantenido de nuevo sin costo alguno. Si el plazo de la garantía es superior a los noventa días naturales, se estará a dicho plazo.[6]
- El tiempo que duren las reparaciones efectuadas al amparo de la garantía no es computable dentro del plazo de la misma. Cuando el bien haya sido reparado se iniciará la garantía respecto de las piezas repuestas y continuará con relación al resto. En el caso de reposición del bien deberá renovarse el plazo de la garantía.[7]

[3] Artículo 92, fracción II, de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[4] Artículos 77 y 78 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[5] Artículos 79, segundo párrafo, de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[6] Artículo 82 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[7] Artículo 81 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Recomendaciones

- Al momento de adquirir un producto cerciórate de que cuente con garantía.
- Revisa los datos de la póliza, la cual deberá especificar la vigencia, así como el nombre y datos de contacto del proveedor responsable.
- Si durante la vigencia de la garantía el producto que adquiriste presenta alguna falla, de inmediato comunícate con el proveedor responsable para solicitar el cambio del producto y/o en su caso la reparación correspondiente.
- Si procede cambio de piezas, el proveedor tiene la obligación de sustituirlas por originales.
- Recuerda que el servicio de reparación durante la vigencia de la garantía es gratuito, el proveedor no debe aplicarte cobros adicionales ni condicionarte la garantía.

Profeco te respalda

Si el proveedor no te responde, presenta tu queja en la Profeco comunicándote al **Teléfono del Consumidor 55 5568 8722** y **800 468 8722**, lada sin costo para el interior de la República Mexicana, en un horario de **lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas**. También disponible en:

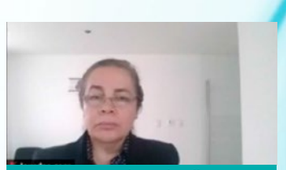
http://telefonodelconsumidor.gob.mx/
WhatsApp: 55 8078 0344, 55 8078 0485 y 55 8078 0488
Correo electrónico: asesoria@profeco.gob.mx
Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco
Facebook/Profeco Oficial

CONVERSATORIO VIRTUAL

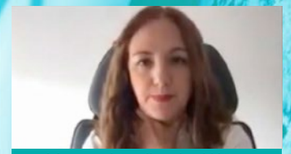
LAS TELECOMUNICACIONES FRENTE A LA NUEVA NORMALIDAD

Maestro Agustín Pineda
Subprocurador de Telecomunicaciones de la Profeco.

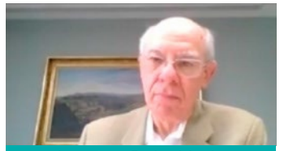
Doctora Clara Luz Álvarez
integrante del Consejo Consultivo del Consumo.



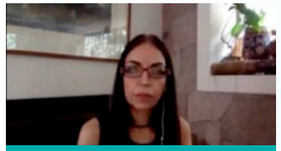
Ingeniera Lourdes Coss
Directora General del Organismo Promotor de Inversiones en Telecomunicaciones (Promtel).



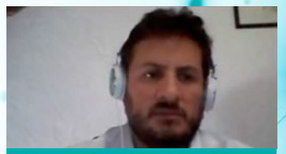
Maestra Lina Ornelas Núñez
Jefa de Políticas Públicas y Relaciones con Gobierno de Google para México, Centroamérica y el Caribe.



Ingeniero Carlos Morán
Subsecretario de Transportes de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT).



María Elena Estavillo
excomisionada del Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT).



Maestro Julio César Vega Gómez
Director General de la Asociación de Internet MX.

Doctor Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El teletrabajo, la educación en línea y el entretenimiento virtual son parte de la nueva normalidad, en donde los servicios de telecomunicaciones como el Internet o la telefonía celular han sido esenciales para mejorar la calidad de vida de las personas durante el confinamiento.

Conversatorio virtual

Transitar hacia una sociedad digital conlleva a nuevos desafíos, coincidieron expertos durante el **Conversatorio Virtual: Las telecomunicaciones frente a la nueva normalidad**.

En el evento transmitido por Youtube y Facebook de la Profeco, moderado por el maestro Agustín Pineda, Subprocurador de Telecomunicaciones de la Profeco, se analizaron temas de relevancia para la actualidad que vivimos como: el soporte de la infraestructura de las telecomunicaciones para el ejercicio de derechos como la salud y la educación, el papel fundamental de la conectividad y la seguridad digital.

Se habló de los retos de los operadores de Internet, la brecha digital de género y la importancia de un consumo razonado de los servicios de telecomunicaciones para preservar su calidad y continuidad.

El Internet y la telefonía celular han ayudado durante el confinamiento.

Consumo sostenible, razonado e informado

"Las tecnologías evolucionan y se van perfeccionando, eso permite a los consumidores hacer un consumo más informado", expresó el doctor Ricardo Sheffield Padilla, Procurador Federal del Consumidor.

El Procurador mencionó que las tecnologías han propiciado mejores prácticas y han permitido que el consumo sea razonado, informado, seguro, saludable y sustentable. Además, señaló que plataformas como Facebook no están diseñadas para el comercio electrónico y anunció que se fortalecerá el sello digital para este tipo de comercio electrónico a fin de que los consumidores estén mejor informados.

Conectividad universal

El ingeniero Carlos Alfonso Morán Moguel, Subsecretario de Transportes de la **Secretaría de Comunicaciones y Transportes** (SCT), explicó que a pesar de que las telecomunicaciones tienen ahora un rol más intenso y estratégico, cifras del Inegi señalan que en México aún permanecen desconectadas 21 millones de personas en zonas donde hay buena cobertura.

"La tarea clave es contar con la conectividad universal, ya que según expresa la ***Unión Internacional de Telecomunicaciones,*** *la banda ancha debe estar disponible para todos los miembros de la sociedad"*, dijo.

Seguridad digital

En su turno, la maestra Lina Ornelas Núñez, jefa de políticas públicas y relaciones con gobierno de **Google** para México, Centroamérica y el Caribe, dijo que la nueva normalidad demanda crear una generación de mexicanos distinta, formada de "ciudadanos digitales" con mayores habilidades tecnológicas.

Tráfico en la red

La ingeniera Lourdes Coss, directora general del **Organismo Promotor de Inversiones en Telecomunicaciones** (Promtel), señaló que la acelerada digitalización de la nueva normalidad también ha evidenciado las desigualdades en el acceso a las tecnologías de la información.

A partir de ello, dijo, surge el **Fondo de Inversión Especializado en Telecomunicaciones Mexicanas**, cuyo objetivo es la construcción de una sociedad digital más humana y equitativa mediante la gestión de infraestructura para poder conectar a más personas.

Retos de los operadores de Internet

Los operadores de Internet están ante el reto de adaptarse a las demandas de la nueva normalidad y saber sortear la pérdida de clientes o seguir manteniendo el servicio, señaló el maestro Julio César Vega Gómez, director general de la **Asociación de Internet MX**.

Brecha digital de género

Por su parte, la doctora María Elena Estavillo, excomisionada del **Instituto Federal de Telecomunicaciones** (IFT) e integrante fundadora de **Conectadas MX**, dijo que el desarrollo digital debe hacerse desde una óptica incluyente, con igualdad para las mujeres ya que *"la brecha de género digital no se va a cerrar espontáneamente"*.

Necesidades legislativas

Por otra parte, la doctora Clara Luz Álvarez, integrante del **Consejo Consultivo del Consumo** y experta en telecomunicaciones, destacó que es necesaria una reforma legislativa para que las plataformas digitales internacionales cuenten con un representante legal en México para que los consumidores puedan poner sus quejas y se hagan responsables de los productos o servicios que adquiere el consumidor.

El conversatorio fue moderado por el subprocurador de Telecomunicaciones de la Profeco, Agustín Pineada, quien puntualizó que desde la Profeco se ha impulsado la posibilidad de que los consumidores tomen decisiones más adecuadas.

Fomento al consumo informado

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La tecnología ha permitido a los consumidores acceder a información de calidad.

Los servicios públicos de telecomunicaciones han sido actores clave para hacer frente a la pandemia y transitar a la nueva normalidad.

De acuerdo con la **Comisión Económica para América Latina y el Caribe** (Cepal), las sociedades han accedido a derechos fundamentales como: la salud, la educación, la cultura, la seguridad, la libertad de expresión, la movilidad y la economía apoyados en dichos servicios.

Impulso a las tecnologías digitales

Frente a la acelerada transición hacia una sociedad digital, la **Profeco** ha impulsado las tecnologías digitales para fomentar un consumo informado, seguro, saludable y sustentable.

App Litro X Litro

Mediante ella los consumidores pueden buscar en un rango de 1 a 19 kilómetros a la redonda, dentro de todo el territorio nacional, en qué gasolinera se expende el combustible de su interés a menor precio y presentar denuncias ante irregularidades en el servicio.

Consumidores informados

Al participar, el pasado 9 de septiembre, en el Conversatorio Virtual "*Las telecomunicaciones frente a la nueva normalidad*", el doctor Ricardo Sheffield Padilla, Procurador Federal del Consumidor, dijo que la actual pandemia aceleró el avance del uso de la tecnología y ha permitido a los consumidores acceder a información de mayor calidad a través de Internet y redes sociales.

Profeco en los medios digitales

La página de la **Profeco** *(https://www.gob.mx/profeco)* al igual que la versión electrónica de la **Revista del Consumidor** han sido mucho más más visitadas que antes de la pandemia.

Además, durante este año, en la Procuraduría se han privilegiado los medios digitales de atención a los consumidores. De enero a julio, el 57% de las inconformidades que han ingresado en telecomunicaciones ha sido a través de medios electrónicos.

Conexión *wi-fi*

En los últimos meses, en muchos hogares se ha vuelto habitual que se tengan conectados a la red *Wi-Fi* no solo teléfonos inteligentes, consolas de videojuegos, tabletas o televisores, sino cada vez más diferentes *gadgets* y dispositivos como los altavoces con asistentes virtuales o aparatos de línea blanca.

De acuerdo con información de reportes financieros de los principales operadores de telecomunicaciones, en el primer semestre del año disminuyó la demanda de servicios móviles, pero aumentaron las contrataciones de Internet fijo.

Consumo razonado

El consumidor está privilegiando el pago del servicio de Internet fijo asociado principalmente al confinamiento, el teletrabajo, la educación en línea y el entretenimiento virtual.

Con base en estos cambios de hábito, el consumo se ha tornado más razonado e informado.

Compras en línea

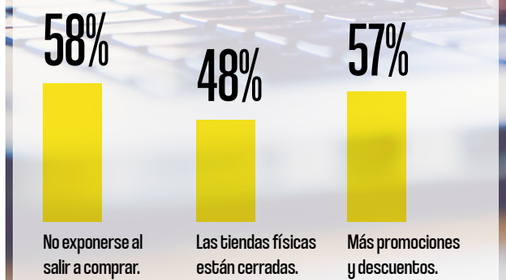
Por otra parte, los consumidores han tomado medidas para contribuir a la no movilidad. Un ejemplo de ello se refleja en los resultados del estudio sobre Ventas *Online* en PyMEs 2020, elaborado y publicado por la **Asociación Mexicana de Ventas *Online*** (AMVO), el cual revela que el 59% de las empresas consultadas incrementaron sus ventas por Internet, aunque según el documento, aún no se igualan a las ventas que regularmente tenían.

En mayo pasado se llevó a cabo la séptima edición del ***Hot Sale***, donde se generaron ventas en línea por

$20,155
millones de pesos

un incremento de 82% comparado con el 2019*
*según la AMVO.

El estudio de ***Hot Sale*** de la AMVO, menciona que la "*Covid-19 sigue presente en la mente de los consumidores*", ya que las principales razones por las cuales se realizaron compras en línea fueron:



Consumo sustentable

Si bien la tecnología nos facilita la vida, el estudio *Global E-waste Monitor 2020* estima que este año se incrementará la basura electrónica a 55.5 millones de toneladas en el mundo (a 7.5 kilos en promedio por persona).

Lo anterior significa un crecimiento de 3.5% en comparación con 2019. **Recicla tus productos electrónicos**.

Fuentes
• AMVO (2020) Reporte de resultados del Hot Sale 2020. Pág. 12 y 31. Recuperado de: https://www.amvo.org.mx/wp-content/uploads/2020/06/AMVO_Resultados_HOTSALE2020_VPu%CC%81blica.pdf

La nueva normalidad propicia un consumo más informado.

Ciberataques, la "otra pandemia"

Durante la emergencia sanitaria se han visto multiplicados estos delitos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los ciberataques son intentos maliciosos de acceder para dañar un sistema informático. Pueden provocar fraudes, la pérdida de dinero o el robo de información personal.

Ataques en aumento

Ante el incremento de actividades educativas, de salud, trabajo o entretenimiento virtuales, los ciberdelincuentes han sofisticado y multiplicado sus métodos de ataque, al grado de haberse registrado un incremento hasta en un 400% a instituciones gubernamentales y personas a nivel mundial

Formas de ciberataques

Algunas formas de ataque son a través de correos electrónicos, mensajes, *malware* (*software* malicioso) y *phishing* (robo de información como claves y contraseñas).

Malware

Programas informáticos diseñados para infectar un dispositivo y dañarlo de diversas formas, en las que se pueden incluir:

Gusanos: Programas que realizan copias de sí mismos alojadas en diferentes lugares de la computadora para colapsarla o a las redes informáticas.

Phising: Estafa que suplanta la imagen de una empresa o entidad pública para obtener datos, claves, números de cuentas y tarjetas bancarias o identidad.

Spyware: Programas que utilizan nuestra conexión a Internet para extraer datos e información sobre las páginas que visitamos y enviarnos publicidad no deseada.

Troyanos: Archivos o programas disfrazados de fotos, música o archivos de correo que acceden a los equipos informáticos para robar información confidencial.

Virus informáticos: Programas creados con la intención de modificar o dañar determinados archivos del sistema.

Los ciberataques se han incrementado 400% durante la pandemia.

¿Cómo ocurren?

Los ciberdelincuentes utilizan tácticas basadas en el miedo para engañar a los usuarios y descarguen *malware*.
Puede darse el caso en el que se pida se descargue y ejecute una aplicación maliciosa que pone en peligro tu computadora y permite a los piratas informáticos acceder a contraseñas almacenadas.

¿Crees haber recibido alguno de estos mensajes?

- No compartas información personal.
- Antes de hacer clic en algún enlace, revisa bien los archivos.
- Si el mensaje te lo envió una persona de confianza, llámale para verificar el contenido.
- Elimina los mensajes y no los compartas.
- Mantén actualizado el *software* de tus dispositivos.
- Usa un antivirus confiable.
- Recurre al sistema de verificación en dos pasos en tu correo electrónico y redes sociales.
- Ten cuidado con las llamadas telefónicas y los correos electrónicos no solicitados.

Pon atención

Te presentamos unos ciberataques, algunos relacionados con Covid-19:

Falsos mensajes de organizaciones de la salud
Los estafadores se hacen pasar por autoridades sanitarias, como la OMS y ofrecen medicamentos, pruebas u otra información sobre Covid-19.

Ofertas financieras fraudulentas
Los estafadores se hacen pasar por representantes de bancos, inversionistas o cobradores de deudas y presentan ofertas diseñadas para robar datos financieros.

Sitios web que venden productos fraudulentos
Anuncian desinfectantes de manos, mascarillas y otros productos muy solicitados que nunca llegan al comprador.

Falsas solicitudes de donaciones benéficas
Revisa y verifica las solicitudes de donativos para luchar contra la Covid-19 por parte de organizaciones benéficas y hospitales.

Falsas fuentes gubernamentales
Ciertos estafadores aseguran proporcionar pagos e información en nombre del gobierno.

Verifica la fuente antes de dar clic.

Para protegerte

- **Centro de seguridad de Google**: https://safety.google/
- **Guía de Ciberseguridad para el uso de redes y dispositivos de telecomunicaciones en apoyo al teletrabajo**: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/555226/Gui_a_de_Ciberseguridad_SCT_VF.pdf
- **Guía de Ciberseguridad para el uso de redes y dispositivos de telecomunicaciones en apoyo a la educación**: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/570011/10082020_Gui_a_de_ciberseguridad_en_apoyo_a_la_educacio_n_-_VF_para_publicar.pdf

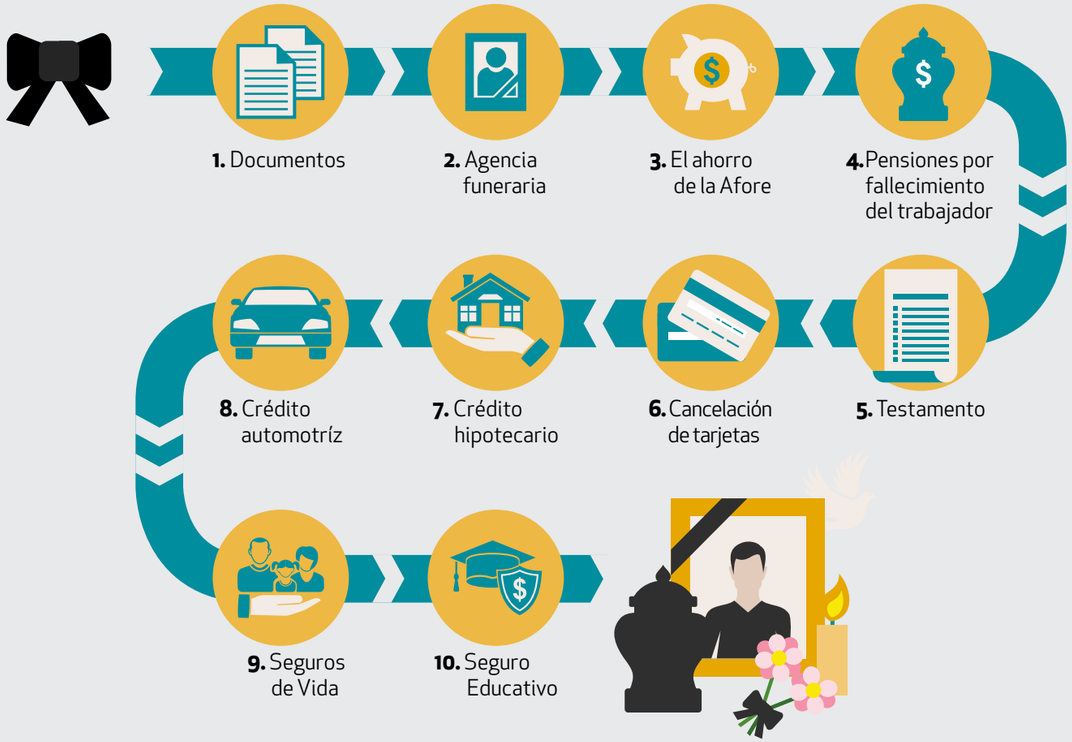
Fuentes
- Foro Económico Mundial. ¿Por qué la ciberseguridad es más importante que nunca durante la pandemia de coronavirus? Retomado de: https://es.weforum.org/agenda/2020/03/por-que-la-ciberseguridad-es-mas-importante-que-nunca-durante-la-pandemia-de-coronavirus/
- Google. Fraudes frecuentes relacionados con el Covid-19. Recuperado de: https://safety.google/securitytips-covid19/
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Recuperado de: https://www.who.int/about/communications/cyber-security
- Unión Intea computadorarnacional de Telecomunicaciones. Seguridad y protección en línea durante Covid-19. Retomado de: https://news.itu.int/online-safety-and-security-during-covid-19/

GUÍA ANTE UNA DEFUNCIÓN

Trámites que debes realizar cuando un miembro de la familia fallece.

Tiempo de lectura: 6 minutos.

Te brindamos una guía sobre lo que deberás realizar ante la pérdida de un ser querido.



1. Documentos

- **Certificado médico de defunción**
  Si el deceso ocurre en alguna institución médica o en el domicilio del difunto, el personal médico debe emitirlo.

  Cuando es una muerte distinta a la natural, se debe avisar al Ministerio Público (MP) y un médico forense investigará la causa y se encargará de expedir el certificado.

- **Orden de inhumación o incineración y acta de defunción**
  Los emite un Juez del Registro Civil. Debes presentar el certificado médico de defunción y una identificación oficial de la persona que efectúe el trámite, el cual es gratuito.

2. Agencia funeraria

Solicita asesoría en la funeraria de acuerdo con las circunstancias y los deseos de la familia del fallecido o fallecida respecto a la inhumación o cremación del cuerpo.

Las agencias funerarias deben contar con Contrato de Adhesión registrado en la Profeco con el fin de verificar que no contenga cláusulas abusivas o perjudiciales para tus intereses. Consúltalo en: https://rpca.profeco.gob.mx/

Los derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) tienen derecho a una ayuda de gastos funerales.

Consulta nuestra edición 522 donde encontrará un artículo sobre Servicios Funerarios, en https://bit.ly/3jdX2pb

3. El ahorro de la Afore

El plazo para solicitar el saldo de la cuenta individual es de 10 años. En caso de no ejercerse este derecho, el dinero y los rendimientos pasarán automáticamente al IMSS o ISSSTE.

Si eres beneficiario podrás disponer de los recursos ahorrados en la cuenta, si cumples con las condiciones que establecen las leyes de Seguridad Social.

Existen los beneficiarios legales:

- La viuda o viudo
- Los hijos menores de 16 años o mayores si estudian
- Los padres, si vivían en el hogar del trabajador
- La concubina o el concubinario si dependió económicamente del trabajador

Beneficiarios sustitutos aplican únicamente a falta de los legales y si tienen elementos para solicitar a un juez que los designe como tales.

Para ello, es necesario acudir con la representación de un abogado al Tribunal o a la Junta Federal de Conciliación y Arbitraje que emitirá el fallo correspondiente, dependiendo en qué institución haya cotizado el o la fallecida.

4. Pensiones por fallecimiento del trabajador

Si la persona fallecida cotizaba en el IMSS o ISSSTE, revisa y solicita asesoría sobre las pensiones según sea tu caso:

- **Pensión por viudez**
  Podrás solicitarla si eres esposa/o o concubina/rio, o si eres su pareja con la que vivió los 5 años anteriores al fallecimiento o si eres la persona con la que tuvo hijos (unión libre).

- **Pensión por orfandad**
  Protege a los hijos / hijas si son: menores de 16 años; jóvenes entre 16 y 25 años que estén estudiando o mayores de 16 años que no sean autosuficientes.

  Pueden solicitarla los hijos o hijas mayores de edad, la viuda/o, o quien tenga la tutela de las o los menores.

- **Pensión de ascendentes**
  Esta se otorga al padre y/o madre del asegurado o pensionado en caso de que no tenga esposa(a), hijos o concubina (rio).

5. Testamento

Si tu familiar realizó uno, como posible heredero puedes iniciar un procedimiento sucesorio ante notario o juez y presentar el acta de defunción, identificación oficial y el testamento, si la persona fallecida te lo entregó en vida.

Como heredero, tendrás que cubrir los costos propios del trámite para recibir la herencia y si existen bienes inmuebles habrá que cubrir un impuesto por la adquisición de los mismos.

Si no tienes conocimiento de la existencia de un testamento, en el Registro Nacional de Avisos de Testamento (RENAT) podrás informarte de ello, ante qué notaría se realizó y en qué escritura.

6. Cancelación de tarjetas

Actualmente, muchas de ellas cuentan con seguros que cubren la deuda y los adeudos realizados hasta el momento del fallecimiento de la persona titular, pero no aquellas compras realizadas por las tarjetas adicionales después de su muerte.

Para las de débito debes notificar al banco el deceso del titular de la cuenta, quien en su momento designó en el contrato los beneficiarios que tienen derecho de disponer del saldo de la misma. Llama a la institución y toma nota de la documentación necesaria.

Las tarjetas departamentales regularmente no cuentan con un seguro, no obstante, el artículo 11 Bis de la Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros (LTOSF) especifica que las personas a quienes el titular de un crédito revolvente asociado a una tarjeta haya autorizado el uso de tarjetas adicionales, en ningún caso podrán ser obligados solidarios o subsidiarios. Si continúas usándolas con posterioridad al fallecimiento del titular, exigirán el pago de las transacciones con cargo a la cuenta.

7. Crédito hipotecario

Tanto en la Ley del ISSSTE como la del INFONAVIT, incluso en las instituciones bancarias, el crédito hipotecario fue otorgado por una institución bancaria, el crédito hipotecario estará cubierto por un seguro para los casos de invalidez, incapacidad total permanente o de muerte, que libere al trabajador, pensionado o beneficiarios de los pagos del crédito.

La adjudicación del inmueble se hará a quien hayan designado como beneficiarios(as) el o la trabajadora o pensionado(a), mismo que en su momento manifestó expresamente y por escrito ante el instituto de vivienda.

En caso de un crédito conyugal, el seguro solo cubrirá la parte proporcional del adeudo total de quien fallece. Es decir, si la escritura del inmueble establecía que 50% del valor de la vivienda correspondía a uno de los cónyuges y fallece, el seguro cubrirá ese porcentaje y el resto tendrá que ser pagado por el otro cónyuge, pues sigue vigente.

8. Crédito automotriz

Por lo regular cuentan con un seguro de vida del titular ya incluido en la mensualidad, por lo que deberás realizar una serie de trámites ante la financiera para saldar el crédito, mientras tanto se deberán seguir cubriendo las mensualidades.

Una vez liberado el adeudo, el vehículo se adjudicará al nuevo propietario de acuerdo con lo establecido en la legislación común para el caso de las sucesiones.

9. Seguro de vida

Si tu familiar contaba con algún seguro de vida, la aseguradora deberá entregar la suma asegurada contratada, de acuerdo con las características del contrato. Consulta, en la póliza, los pasos para el trámite correspondiente.

Pudo suceder que la persona no haya avisado a tiempo a sus familiares de este seguro. En este caso, acude a las Oficinas de Atención de Condusef con el formato de Solicitud SIAB-VIDA, (puedes descargar el formato de Internet) para saber si eres beneficiario.

Para cobrar el seguro de vida los documentos solicitados varían dependiendo de cada aseguradora. Los más comunes son: copia de la póliza de seguro y acta de defunción del asegurado.

10. Seguro educativo

Generalmente va de la mano de una cobertura de exención del pago de primas por fallecimiento o invalidez total y permanente del contratante. Ante esto, la aseguradora pagará las primas hasta que se cumpla el plazo del seguro.

Otras aseguradoras ofrecen un seguro en caso de fallecimiento del contratante (padre o tutor), en el cual la suma asegurada se le entregará al beneficiario designado. Cuando sean los hijos será al momento de cumplir la edad pactada en el contrato.

Llama al número telefónico que aparece en la póliza donde te informarán los trámites a seguir. Podrás elegir la forma de indemnización: en una sola exhibición o recibir pagos periódicos en tu cuenta a través de un fideicomiso.

Tener todos los documentos familiares, ayuda a realizar todos los trámites.

Fuentes
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) ¿Vas a comprar auto? Revisa las calificaciones del crédito automotriz que ofrecen las SOFOM E.N.R., en: https://www.gob.mx/condusef/prensa/vas-a-comprar-auto-revisa-las-calificaciones-del-credito-automotriz-que-ofrecen-las-sofom-e-n-r
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). SIAB-Vida, en: https://www.gob.mx/tramites/ficha/informacion-sobre-asegurados-y-beneficiarios-de-seguros-de-vida-siab-vida/CONDUSEF5012
- INFONAVIT. Sección Soluciones para ti, en: https://portalmx.infonavit.org.mx.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en: http://www.imss.gob.mx/tramites/imss01010
- Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros (LTOSF).
- NOM-036-SCFI-2007 referente a prácticas comerciales y requisitos de información en la comercialización de servicios funerarios.
- Secretaría de Salud. En caso de fallecimiento de un familiar, en: http://www.dgis.salud.gob.mx/descargas/pdf/Cartel_CertDefuncion.pdf
- Servicios de velación del ISSSTE, en https://www.gob.mx/tramites/ficha/servicios-de-velacion-del-issste/ISSSTE876
- Servicios Funerarios ISSSTE, en: https://www.gob.mx/issste/acciones-y-programas/servicios-funerarios
- Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), Revista del Consumidor 420. Abril 2017. Seguros educativos, p. 28.
- Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), Revista del Consumidor "Haz tu testamento, hereda tranquilidad", Revista del Consumidor 438, agosto de 2013, p. 16.
- Qué pasa con un crédito mancomunado en caso de fallecimiento (29 de abril de 2014), en: http://www.metroscubicos.com/articulo/creditos/2013/07/17/credito-mancomunado-en-caso-de-fallecimiento

CONSUMO RESPONSABLE

NUEVO ETIQUETADO

Con él podremos tomar decisiones informadas cuidando nuestra salud.

Tiempo de lectura: 4 minutos.

Somos el primer lugar en el mundo en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos. En cuanto a la prevalencia de diabetes, con cerca de 12 millones de enfermos, ocupamos el quinto lugar.

CRONOLOGÍA

Noviembre de 2016

Emergencia Epidemiológica

Debido al elevado número de casos de sobrepeso, obesidad y diabetes en el país, la Secretaría de Salud del gobierno federal declaró una emergencia epidemiológica con el objetivo de intensificar las acciones de prevención, diagnóstico oportuno y control de estos padecimientos.

Octubre de 2019

Reformas

Derivado del proceso legislativo el 29 de octubre de 2019, se aprobaron y publicaron las reformas y adiciones a la Ley General de Salud, para establecer el etiquetado frontal donde se advierta de manera veraz, clara, rápida y simple sobre el contenido que exceda los niveles máximos de nutrimentos críticos e ingredientes.

Marzo 2020

Norma Oficial

Se publica la modificación de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010* sobre el Etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados teniendo como cambio principal el sistema de etiquetado frontal, que entrará en vigor el 1 de octubre de este año y que puedes consultar en: https://bit.ly/3mQB3qC

Octubre 2020

Nuevo Etiquetado

A partir del 1 de octubre, todos los empaques de alimentos y bebidas no alcohólicas que excedan los criterios establecidos en el perfil de nutrimentos críticos deberán mostrar un sello negro de forma octagonal que advierte si su contenido excede los límites saludables de azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio.

Hay un periodo de gracia de 60 días para productos que entraron al mercado antes del 1º de octubre y que no tienen el nuevo etiquetado.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

SON SEÑALES DE ALERTA

El nuevo etiquetado frontal consta de cinco sellos sobre nutrimentos críticos que indicarán si un producto tiene exceso de azúcares, calorías, grasas trans, grasas saturadas y sodio, también tendrá dos leyendas precautorias, la primera para productos que contengan edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína, para evitar que niñas y niños los consuman. Entre más número de sellos se deberá considerar como alerta de consumo del alimento o bebida no alcohólica ya que el producto puede ser poco saludable.

AYUDAN A PREVENIR

1

Informa de forma simple sobre el contenido excesivo de calorías, azúcares, grasas y sodio en los alimentos cuyo consumo se asocia a diabetes, enfermedades cardiacas hipertensión u obesidad.

2

Se busca que sea entendible por todos, incluso los niños. De esta manera, cuando vean un producto con uno o varios sellos, podrán tomar una decisión para un consumo informado y razonado.

3

Los productos se deben rotular cuando superen los límites establecidos para calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio y los sellos de advertencia deben presentarse en la parte frontal del producto.

4

Emplea un perfil nutrimental único a todas las políticas regulatorias en materia de salud alimentaria. Esto quiere decir que si el producto tiene uno o varios sellos, se trata de un alimento o bebida alcohólica con nutrimentos críticos.

SIRVEN PARA REGULAR

Declaraciones nutrimentales

Ahora se regula la proporción del tamaño que indican las declaraciones nutrimentales.

Elementos persuasivos

Cuando un producto tenga uno o varios sellos de advertencia o alguna leyenda precautoria no podrá contener estrategias de publicidad que atraigan la atención de niñas y niños, como el uso de personajes.

Leyenda

Incluye dos leyendas precautorias, la primera para productos que contienen edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína. Sustancias que dañan la salud de niñas y niños.

Lista de ingredientes

Se mantiene pero ahora se agruparán todas las fuentes de azúcares que contengan los productos que antes podrían ser desconocidas, siendo más fácil de identificarlos.

Sellos

Octágonos de color negro que se mostrarán al frente del envase o etiqueta para informar cuando un producto exceda la cantidad de azúcares, grasas, sodio y calorías. Criterios nutrimentales propuestos por la Organización Panamericana de la Salud.

Tabla nutrimental

El contenido nutrimental se reportará en porciones de 100 g o 100 ml, permitiendo comparar entre productos. Incluirá la declaración de "azúcares añadidos", para conocer la cantidad exacta de azúcares agregados al producto en el proceso de fabricación.

Con información de:

GOBIERNO DE MÉXICO | GISAMAC | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | Instituto Nacional de Salud Pública

EXCESO CALORÍAS

CALORÍAS

Con el tiempo, las calorías en exceso se convierten en grasa corporal, lo que ocasiona aumento de peso, obesidad y un riesgo mayor de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

#EtiquetadoParaLaSalud

Riesgos en exceso

• Sobrepeso y obesidad que a su vez pueden derivar:
- Problemas cardiovasculares
- Colesterol alto
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Apnea del sueño

¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de calorías:

	Energía
Sólidos en 100 g de producto	≥ 275 kcal totales.
Líquidos en 100 ml de producto	≥ 70 kcal totales o ≥ 10 kcal de azúcares libres
Leyenda a usar	**EXCESO CALORÍAS**

El exceso de calorías es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad.

Ingesta recomendada por la OMS

El cálculo genérico que propone es de 1,600 a 2,000 kilocalorías al día para las mujeres, y para los hombres de 2,000 a 2,500 kcal.

EXCESO AZÚCARES

AZÚCARES

Consumir azúcar en exceso contrubuye al desarrollo de enfermedades como caries, sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, entre otras.

#EtiquetadoParaLaSalud

Riesgos en exceso

• Obesidad y diabetes
• Enfermedades crónicas del corazón
• Incremento en el riesgo de padecer cáncer
• Aumento en el riesgo de caries dental

¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de Azúcares:

	Azúcares
Sólidos en 100 g de producto	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres. Se exceptúan de sellos las bebidas con <10 kcal de azúcares libres
Líquidos en 100 ml de producto	
Leyenda a usar	**EXCESO AZÚCARES**

Cuando en la etiqueta de productos dice “Azúcares” pueden ser Jarabe de Maíz de Alta Fructosa, glucosa o fructosa.

Ingesta recomendada por la OMS

La recomendación de ingesta condicionada de la Organización Mundial de la Salud (OMS)de azúcares libres es menos del 5% de la ingesta calórica total, en un adultoes de 25 gramos de azúcares libres.

*Conoce más acerca de la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS): https://bit.ly/3iT42rc

Conoce más de los Azúcares en nuestra edición de noviembre 2019. Consúltala en: **https://bit.ly/3cr2vGo**

SODIO

El consumo de sodio en exceso incrementa la presión arterial y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

#EtiquetadoParaLaSalud

Riesgos en exceso

- Hipertensión
- Presión arterial alta
- Retención de líquidos
- Dificulta la función de los riñones
- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades cardiovasculares
- Disminuye la cantidad de calcio

Ingesta recomendada por la OMS

La OMS recomienda no consumir más de 2.3 g al día. En México la ingesta promedio es de 7 g diarios, más del triple del valor que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Cabe destacar que las personas hipertensas deben moderar o evitar su consumo.

¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de Sodio:

	Sodio
Sólidos en 100 g de producto	≥ 350 mg
Líquidos en 100 ml de producto	≥ Bebidas sin calorías: 45 mg
Leyenda a usar	**EXCESO SODIO**

GRASAS SATURADAS

El consumo de grasas saturadas incrementa los niveles de colesterol, aumentando el riesgo de sufrir ataques cardiacos y otras enfermedades vasculares.

#EtiquetadoParaLaSalud

Riesgos en exceso

- Eleva el colesterol LDL (malo) lo que incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular
- Aumento de peso

Ingesta recomendada por la OMS

La OMS sugiere consumir menos del 10% de la ingesta total de calorías diarias de Grasas Saturadas, esto es en una dieta de 2000 kilocalorías, no más de 23 gramos de grasa saturada.

¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de Grasas Saturadas:

	Grasas Saturadas
Sólidos en 100 g de producto	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas
Líquidos en 100 ml de producto	
Leyenda a usar	**EXCESO GRASAS SATURADAS**

GRASAS TRANS

Las grasas trans no aportan ninún beneficio, al contrario, aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.
Son las grasas más dañinas para la salud; no se necesita consumirlas en ninguna cantidad.

#EtiquetadoParaLaSalud

Riesgos en exceso

- Aumentan el colesterol malo (LDL) y reducen el bueno (HDL)
- Acumulación de colesterol en las arterias
- Incremento de enfermedad cardiáca o accidente cerebrovascular
- Riesgo de padecer diabetes
- Aumento de peso

¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de Grasas Trans:

	Grasas Trans
Sólidos en 100 g de producto	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans
Líquidos en 100 ml de producto	
Leyenda a usar	**EXCESO GRASAS TRANS**

Son las grasas más dañinas para la salud.

Ingesta recomendada por la OMS

La OMS sugiere ingerir menos del 1% de este tipo de grasas de las calorías totales de nuestra ingesta diaria.

En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.

Las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, aceites de cocina y pastas untables) y grasas trans de rumiantes presentes en la carne y los productos lácteos de animales tales como vacas, ovejas, cabras.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

EDULCORANTES

Si la lista de ingredientes incluye edulcorantes, se debe colocar la leyenda precautoria frontal en letras mayúsculas "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS".
Algunos estudios sugieren vínculos entre el uso de edulcorantes no nutritivos y los cambios de apetito y preferencias del gusto, así como cambios en la microbiota intestinal, que pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre y pueden generar el síndrome metabólico, la resistencia a la insulina, la diabetes y el aumento de peso. Pero los resultados de los estudios continúan siendo inconsistentes.

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

CAFEÍNA

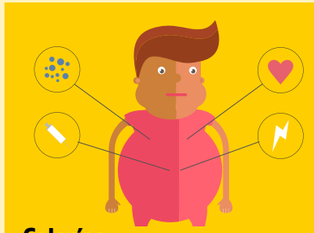
Cuando el producto preenvasado contenga cafeína adicionada dentro de la lista de ingredientes en cualquier cantidad, se debe incluir la leyenda precautoria, en letras mayúsculas "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS"
El consumo elevado de este ingrediente puede provocar en los niños dolores estomacales, dificultades para concentrarse, dificultades para dormir y aumenta su frecuencia cardiaca.

No se cuenta con suficiente información sobre los efectos a largo plazo que ocasiona el consumo de cafeína en niños, por lo que no se recomienda su uso.

CASOS ESPECIALES

Puede ser que encuentres productos con un sello octogonal pero que en lugar de las leyendas ya mencionadas contengan tan solo un número (1, 2, 3, 4 o 5). Esto significa la cantidad de sellos que tendrían y será en los casos de productos con empaques pequeños o muy pequeños.

NUTRIMENTOS CRÍTICOS



Calorías
Todos los alimentos producen calorías, pero el consumir más calorías de las que gasta nuestro cuerpo es una de las causas fundamentales del sobrepeso y la obesidad.

Grasas saturadas
El consumo excesivo de grasas saturadas incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón y aumenta el colesterol "malo" en la sangre.

Azúcares
El consumo excesivo de azúcares puede provocar obesidad y diabetes, así como enfermedades crónicas del corazón.

Grasas trans
El consumo excesivo de grasas trans aumenta la presencia de colesterol "malo" en la sangre y disminuye el colesterol "bueno".

Edulcorantes para la población infantil
Los edulcorantes pueden provocar una preferencia en los niños a los alimentos altos en edulcorantes y generar un hábito para el resto de su vida.

Sodio
Consumir sodio (sustancia presente en la sal) en exceso puede causar hipertensión y enfermedades cardio-vasculares.

Cafeína para la población infantil
El consumo de este ingrediente provoca en los niños dolores estomacales, dificultades para concentrarse, para dormir y aumenta su frecuencia cardiaca.

Avales
Si el producto tiene uno o varios sellos o leyendas no podrá presentar el aval de asociaciones médicas.

DETECTA LOS PRODUCTOS QUE AÑADEN AZÚCARES, GRASAS O SODIO

Te presentamos algunos ingredientes que encontrarás en las etiquetas de los productos:

SODIO

· Sal comestible
· Aditivos como el bicarbonato de sodio o los nitritos de sodio

AZÚCARES

· Azúcar natural de caña
· Miel
· Jarabes de fructosa, glucosa Jarabe de Maíz de Alta Fructosa

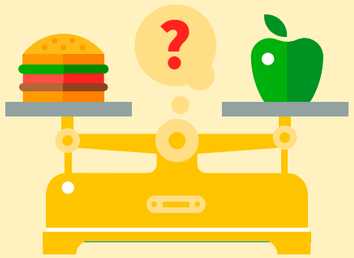
GRASAS

· Aceites, grasas o mantecas de origen animal o vegetal

CALORÍAS

La adición de calorías se entenderá cuando el producto tenga adición de azúcares o grasas, según lo descrito anteriormente.

La ingesta de calorías y/o nutrimentos varía dependiendo de factores como el estado actual de salud, la edad o el ritmo de vida. Para saber cuáles con los requerimientos específicos que necesitas o el de tu familia, acude con un profesional de la salud que te guíe correctamente y te informe cuál es la ingesta de calorías que requieres.



FASES DEL NUEVO ETIQUETADO

FASE 1
Del 1 de octubre del 2020 al 30 de septiembre del 2023.

El 1 octubre del 2020 comenzarán a aparecer los sellos de advertencia en productos.
El 1 abril del 2021 entrará en vigor la restricción de elementos publicitarios.
Perfiles Nutrimentales de la Primera Fase:

	Energía	Azúcares	Sodio	Grasas Saturadas	Grasas Trans
Sólidos en 100 g de producto	≥ 275 kcal totales.	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres. Se exceptúan de sellos las bebidas con <10 kcal de azúcares libres	≥ 350 mg	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans
Líquidos en 100 ml de producto	≥ 70 kcal totales o ≥ 10 kcal de azúcares libres		Bebidas sin calorías: ≥ 45 mg		
Leyenda a usar	**EXCESO CALORÍAS**	**EXCESO AZÚCARES**	**EXCESO SODIO**	**EXCESO GRASAS SATURADAS**	**EXCESO GRASAS TRANS**

FASE 2
Del 1 de octubre del 2023 al 30 de septiembre del 2025.

En esta fase se modificarán los límites de los criterios nutrimentales que determina cuando un producto lleva sellos.
Perfiles Nutrimentales de la Segunda Fase:

	Energía	Azúcares	Sodio	Grasas Saturadas	Grasas Trans
Sólidos en 100 g de producto	≥ 275 kcal totales.	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres.	≥ 1 mg de sodio por kcal o ≥ 300 mg Bebidas sin calorías: ≥ 45 mg de sodio	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans
Líquidos en 100 ml de producto	≥ 70 kcal totales o ≥ 8 kcal de azúcares libres				
Leyenda a usar	**EXCESO CALORÍAS**	**EXCESO AZÚCARES**	**EXCESO SODIO**	**EXCESO GRASAS SATURADAS**	**EXCESO GRASAS TRANS**

FASE 3
Entrará en vigor el 1 de octubre del 2025.

A partir del 1 de octubre del 2025, el cálculo y evaluación de la información nutrimental complementaria se realizará aplicando íntegramente las disposiciones contenidas en los incisos 4.5.3, así como la Tabla 6 de la modificación a la norma relativa a los Perfiles Nutrimentales.

Con el nuevo etiquetado se busca que limitemos el consumo de los productos ya que pueden ocasionar problemas de salud.

Fuentes
• Beneficios del nuevo etiquetado de alimentos, en https://www.gaceta.unam.mx/nuevo-etiquetado-frontal-de-alimentos/
• ¿Cómo será el nuevo etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas?, en https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Como-sera-el-nuevo-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas-no-alcoholicas-20191027-0004.html
• Etiquetados claros, en https://etiquetadosclaros.org/
• Todo lo que debes saber sobre el nuevo etiquetado de advertencia, en https://elpoderdelconsumidor.org/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/

Tecnología Doméstica PROFECO | Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer:

BARRAS DE AVENA

INGREDIENTES

- 250 g de avena
- ⅓ de tz de semillas de girasol
- ⅓ de tz de cacahuates
- ⅓ de tz de amaranto
- ⅓ de tz de aceite de canola
- ⅓ de tz de jarabe de agave

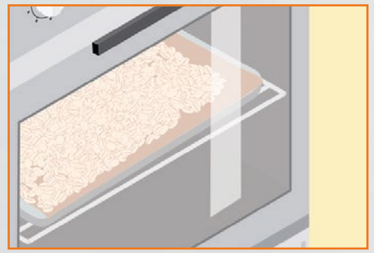
UTENSILIOS

- Charola de 29 x 21.5cm
- Papel para honear y cocinar
- Pala de madera
- Guante para tomar cosas calientes

Tiempo de elaboración: 1 hora
Caducidad: 3 meses
Rendimiento: 14 barritas
Costo: $31.80

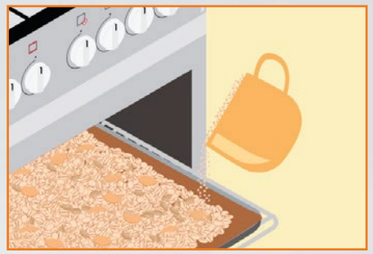
PROCEDIMIENTO

1 Forra el fondo de la charola con el papel y coloca la avena encima.



2 Mete al horno a 180ºC a que dore moviendo cada 10 minutos sacando la charola cada vez.

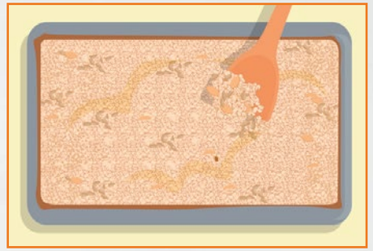
3 Agrega las semillas de girasol y los cacahuates moviendo de vez en cuando durante 10 minutos y sacando la charola cada vez.



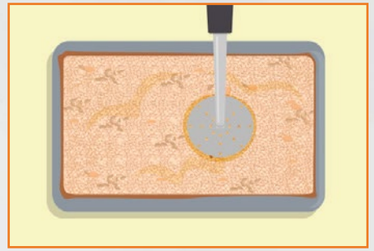
4 Agrega el amaranto, mezcla perfectamente y mueve ocasionalmente durante 10 minutos. Cuida que no se queme.

5 En un recipiente mezcla la miel con el aceite y vacíalos sobre los ingredientes de la charola.

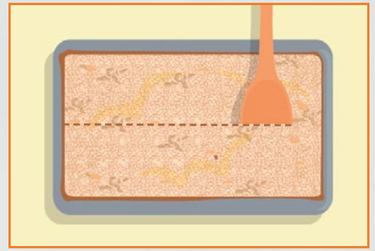
6 Mezcla perfectamente y deja 5 minutos más dentro del horno.



7 Saca la charola del horno, distribuye los ingredientes.



8 Compactálos bien y deja enfriar completamente.



9 Con una pala de madera corta las barritas comenzando por la mitad (en la parte más larga) y después cada 4 cm.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO

Estudios DE Calidad PROFECO

Yogurt para beber

Si forma parte de tu alimentación, asegúrate de elegir informado.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

El yogurt es una fuente importante de bacterias benéficas vivas. Diversas fuentes señalan que estas bacterias tienen un efecto sobre la salud ya que actúan en la modulación de la "flora intestinal" (microbiota).

¿Qué es el yogurt?

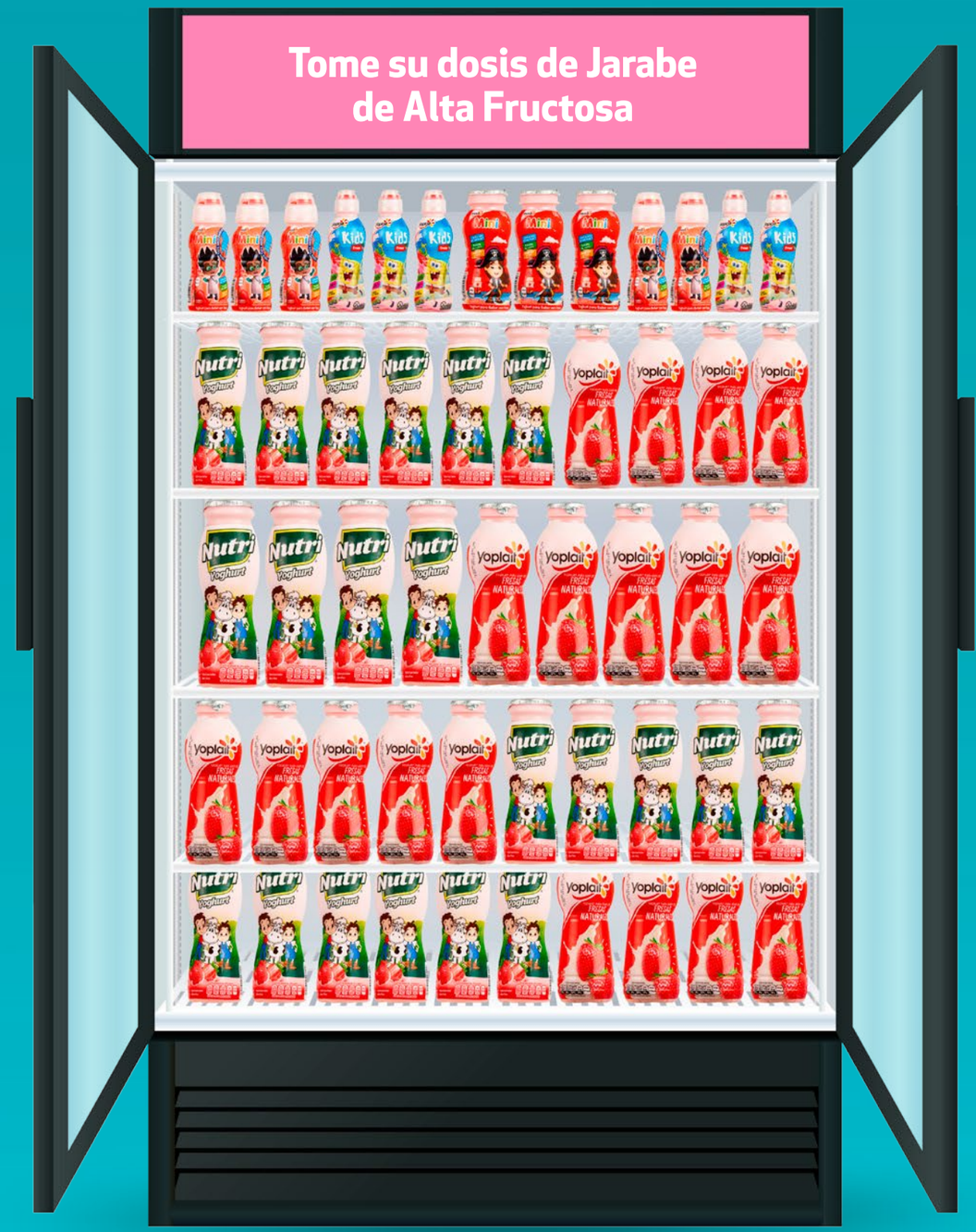
Es un producto lácteo ácido obtenido por fermentación de microoganismos específicos de la leche (*Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus*) los cuales deben estar presentes, vivos y activos en el producto terminado (yogurt) en una cantidad mínima de 10 millones de colonias por gramo.

Ambas bacterias hacen que la lactosa (azúcar de la leche) se transforme en ácido láctico lo que hace que la leche cuaje y el yogurt tenga ese sabor ligeramente ácido.

Los fermentos específicos del yogurt generan su consistencia, sabor, aroma y beneficios para la salud como una fácil digestión.

Pueden ser adicionados de otros cultivos de microorganismos de los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* en valores de un millón por gramo como mínimo.

La Norma Oficial Mexicana NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018, "Yogurt - Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba", lo define como una leche fermentada por la acción de dos microorganismos: *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*.



NORMATIVIDAD

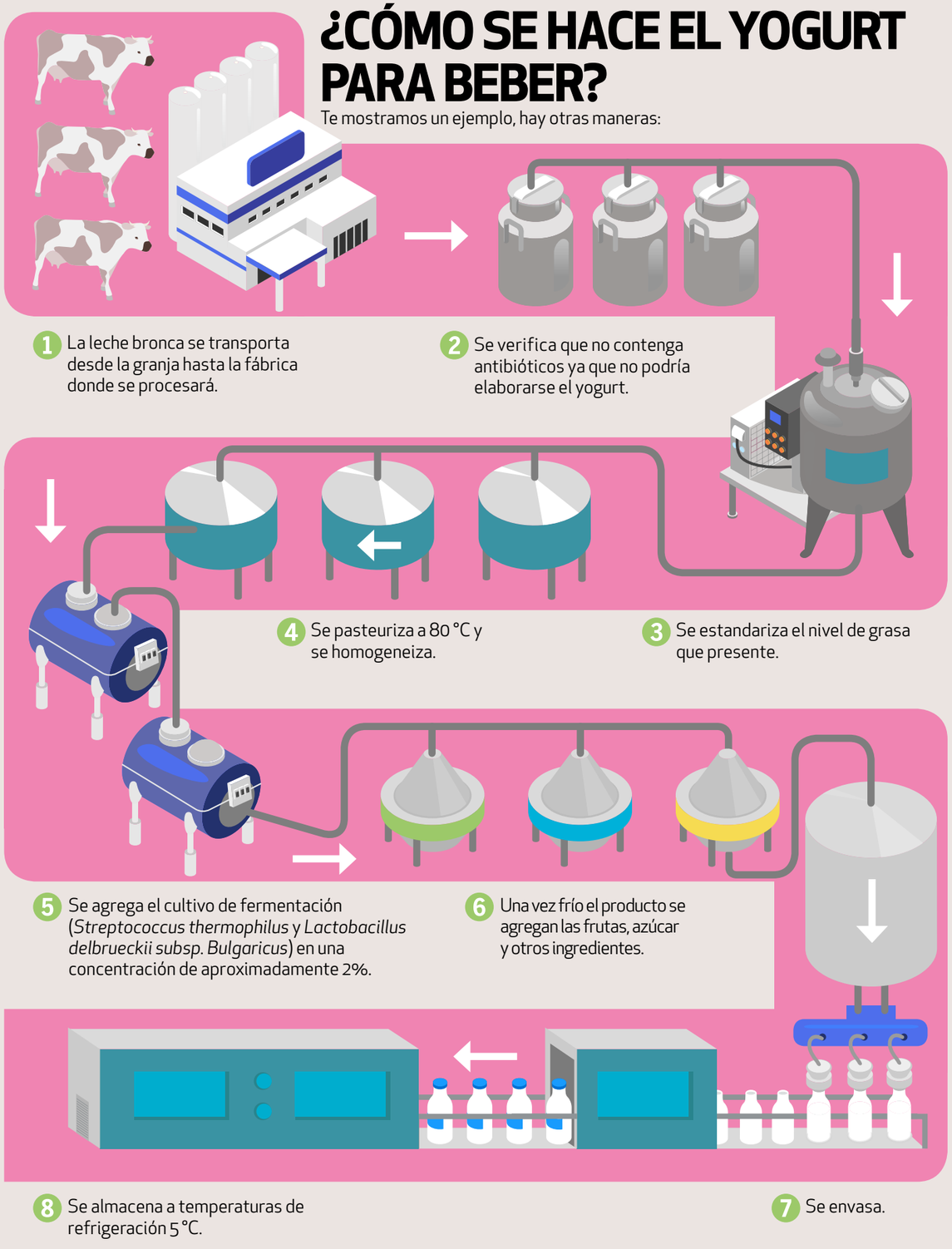
- **NOM-002-SCFI-2011**. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018**. Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios**. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios**. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 27 de mayo al 25 de julio del 2020.
Periodo de adquisición del producto: del 27 de mayo al 07 de agosto del 2020.
Marcas analizadas: 21.
Pruebas realizadas: 537.

¿CÓMO SE HACE EL YOGURT PARA BEBER?

Te mostramos un ejemplo, hay otras maneras:



1. La leche bronca se transporta desde la granja hasta la fábrica donde se procesará.
2. Se verifica que no contenga antibióticos ya que no podría elaborarse el yogurt.
3. Se estandariza el nivel de grasa que presente.
4. Se pasteuriza a 80 °C y se homogeneiza.
5. Se agrega el cultivo de fermentación (*Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus*) en una concentración de aproximadamente 2%.
6. Una vez frío el producto se agregan las frutas, azúcar y otros ingredientes.
7. Se envasa.
8. Se almacena a temperaturas de refrigeración 5 °C.

TIPOS DE YOGURT

De acuerdo con la NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018 el yogurt se clasifica en:

Yogurt natural	Yogurt natural con endulzantes	Yogurt saborizado	Yogur con fruta u otros alimentos
No contiene: • Edulcorantes • Azúcares añadidos • Frutas • Vegetales • Cereales • Saborizantes • Aromatizantes	Solo se mezcla con: • Azúcares o edulcorantes con el fin de endulzarlo	Se le adiciona: • Cualquier tipo de edulcorantes • Azúcares añadidos • Saborizantes • Aromatizantes	Se le adicionan: • Edulcorantes • Azúcares • Aromatizantes • Saborizantes • Frutas o vegetales (en forma de puré, pulpa o jugo) • Miel • Chocolate • Cacao • Café • Cereales • Nueces • Frutos secos • Especias
Pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.	Pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.	Pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.	Pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.
Proteína de la leche (%m/m)			
Min. 3.1	Min. 3.1	Batido: Min. 2.10 Bebible: Min. 1.60	Batido: Min. 2.10 Bebible: Min. 1.60
Yogurt Griego			
La norma no incluye una definición del Yogurt Griego. Los yogurts bebibles que se denominan “Griego” o “estilo Griego” se distinguen de los demás por los contenidos de proteína, generalmente más altos por la adición de concentrados de proteína.			

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

21 productos que usan la denominación yogurt para beber naturales y con fresa o sabor a fresa.

CONTENIDO NETO
Se verificó que cumplieran con lo declarado en etiqueta.

ETIQUETADO
Se constató que la información declarada en la etiqueta estuviera completa de acuerdo a la norma de etiquetado y que fuera veraz para que no induzca a error sobre las características del producto.

NUTRIENTES
En todos los productos se determinó contenido de proteína, grasa, carbohidratos y aporte calórico.

AZÚCARES
Se evaluó la cantidad y tipo de azúcares.

ORIGEN DE LA GRASA
Se constató que la grasa proviniera de la leche.

CANTIDAD DE BACTERIAS BENÉFICAS
Se verificó que tuviera la cantidad de bacterias benéficas vivas (microorganismos viables) que exige la norma.

CONTENIDO DE ALMIDÓN
Se identificó si contenían almidón, aditivo permitido que debe declararse

RECOMENDACIONES

- **Revisa las etiquetas**
  El contenido de azúcares, azúcar, grasa y proteína varía entre las marcas, revisa las etiquetas y ten en cuenta la porción.
- **Identifica los edulcorantes**
  Algunos contienen edulcorantes sintéticos como sucralosa, acelsulfame k y estevia.
- **Siempre en refrigeración**
  Deben permanecer en refrigeración todo el tiempo para que al consumirlos las bacterias se encuentren vivas.
- **Verifica empaque y caducidad**
  No lo consumas si el empaque se ha dañado o si el producto se encuentra fuera de la fecha de caducidad.
- **Cuidado con los azúcares**
  Hay productos que por envase contienen hasta 33 gramos. Recuerda que el consumo en exceso de azúcares está relacionado con el aumento de peso, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer obesidad..

YOGURT NATURAL

PRECIOS:
- $ Precio promedio
- $ Precio único encontrado
- $ Precio por 100 g

Marca		DANONE	DANONE BENE GASTRO	Yoplait doble cero
Denominación Presentación		Yoghurt para beber natural 220 g	Yoghurt para beber Yoghurt natural 240 g	Yoghurt para beber natural sin grasa sin azúcares añadidos 242 g
Proteína (%)		1.57%	1.88%	3.02%
Grasa (%)		1.39%	1.34%	0.38%
Carbohidratos (%)		11.58%	13.91%	4.12%
Aporte energético (kcal) por envase		143 kcal	181 kcal	77 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase)	Fructosa	1.39 g	1.61 g	-
	Glucosa	2.22 g	2.33 g	8.35 g
	Sacarosa	14.21 g	22.90 g	-
	Lactosa	3.83 g	5.88 g	-
Total azúcares (gramos) por envase		**21.6 g**	**32.7 g**	**8.3 g**
Azúcares añadidos		Si	Si	No
Azúcares añadidos (libres)		17.8 g	26.8 g	No

YOGURT GRIEGO

Marca		Yoplait GRIEGO	Yoplait GRIEGO	Yoplait MAX PROTEIN
Denominación Presentación		Yoghurt para beber griego bajo en grasa sin azúcares añadidos con fresa 220 g	Yogurt para beber con fresa griego bajo en grasa 220 g	Yoghurt para beber estilo griego bajo en grasa deslactosado con fresa 330 g
Proteína (%)		4.51%	4.52%	7.26%
Grasa (%)		1.07%	1.15%	1.21%
Carbohidratos (%)		5.26%	11.16%	6.04%
Aporte energético (kcal) por envase		107 kcal	161 kcal	211 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase)	Fructosa	-	0.99 g	-
	Glucosa	9.20 g	2.31 g	9.87 g
	Sacarosa	-	10.36 g	-
	Lactosa	-	8.98 g	-
Total azúcares (gramos) por envase		**9.2 g**	**22.6 g**	**9.9 g**
Azúcares añadidos		No	Si	No
Azúcares añadidos (libres)		No	13.7 g	No

No adiciona azúcar ni edulcorantes no calóricos, auque sí contiene almidón y es el de mayor costo.

YOGURT SABORIZADO

YOGURT SABOR A FRESA

PRECIOS:

- $ Precio promedio
- $ Precio único encontrado
- $ Precio por 100 g

Precios Promedios y Únicos encontrados de Yoghurt para Beber en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Morelia, Pachuca y Toluca levantados del 24 al 28 de agosto de 2020.

Todos los productos son de México.

Marca	Nestlé Svelty	Nutri
Denominación Presentación	Yoghurt para beber bajo en grasa y sin azúcar añadido sabor a fresa/ 225 g	Yoghurt para beber sabor a fresa 220 g
Proteína (%)	2.49%	1.80%
Grasa (%)	1.08%	1.81%
Carbohidratos (%)	4.05%	10.20%
Aporte energético (kcal) por envase	81 kcal	141 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase) Fructosa	-	9.02 g
Glucosa	1.40 g	7.19 g
Sacarosa	-	-
Lactosa	5.58 g	5.63 g
Total azúcares (gramos) por envase	**7 g**	**21.8 g**
Azúcares añadidos	No	Si
Azúcares añadidos (libres)	No	16.2 g

Ingesta recomendada por la OMS

La ingesta recomendada, condicionada, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de azúcares libres[1] en un adulto es de 25 g. Checa cuántos azúcares trae tu yogurt favorito y el porcentaje que representa.

Conoce más de la recomendación de la OMS: **https://bit.ly/3iT42rc**

[1]Azúcares libres: azúcares añadidos y los naturalmente presentes en jugos de fruta, miel, jarabes y concentrados de fruta.

YOGURT CON FRUTA

YOGURT CON FRESA

Marca	alpura	alpura	DANONE	LALA	LALA ZERO
Denominación Presentación	Yoghurt bebible con fresa/ 250g	Yoghurt bebible deslactosado con fresa/ 250 g	Yoghurt para beber con fresa/ 220 g	Yoghurt bebible con fresa/ 220 g	Yogurt para beber con fresa, sin grasa y sin azúcar añadido/ 220 g
Proteína (%)	2.45%	2.56%	1.65%	1.93%	2.60%
Grasa (%)	1.77%	1.89%	1.34%	1.81%	0.17%
Carbohidratos (%)	15.05%	14.69%	12.37%	13.16%	4.74%
Aporte energético (kcal) por envase	215 kcal	215 kcal	150 kcal	169 kcal	70 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase) Fructosa	2.03 g	2.53 g	1.30 g	0.99 g	0.71 g
Glucosa	3.05 g	8.43 g	2.22 g	2.18 g	1.03 g
Sacarosa	20.73 g	22.18 g	14.67 g	9.42 g	-
Lactosa	6.50 g	-	3.81 g	9.22 g	5.52 g
Total azúcares (gramos) por envase	**32.3 g**	**33.1 g**	**22 g**	**21.8 g**	**7.3 g**
Azúcares añadidos	Si	Si	Si	Si	No
Azúcares añadidos (libres)	24.7 g	25.8 g	18.2 g	12.6	No

YOGURT CON FRUTA

YOGURT CON FRESA

Marca	SANTA CLARA	Vita Linea	Yoplait	Yoplait DIS FRU TA
Denominación Presentación	Yogurt con fresa para beber/ 235 g	Yoghurt con fresa, bajo en grasa, sin azúcar añadida/ 217 g	Yoghurt para beber con fresas naturales/ 242 g	Yoghurt para beber con trozos de fresa natural/ 307 g
Proteína (%)	2.61%	2.25%	1.72%	2.12%
Grasa (%)	1.96%	1.28	1.83%	2.01%
Carbohidratos (%)	13.85%	5.63%	12.42%	10.83%
Aporte energético (kcal) por envase	196 kcal	93 kcal	177 kcal	215 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase) Fructosa	2.26 g	-	2.18 g	3.53 g
Glucosa	2.66 g	1.39 g	2.90 g	12.86
Sacarosa	17.34	-	15.37	12.99
Lactosa	8.08 g	4.12 g	5.76 g	
Total azúcares (gramos) por envase	**30.3 g**	**5.5 g**	**26.2 g**	**29.4 g**
Azúcares añadidos	Si	No	Si	Si
Azúcares añadidos (libres)	22.3 g	No	20.4 g	16.5 g

Marca	Yoplait doble cero	Yoplait Kids	Yoplait Mini	Yoplait Mini
Denominación Presentación	Yoghurt para beber sin grasa *sin azúcares añadidos con fresa/ 242 g	Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 220 g	Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 100 g	Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 100 g
Proteína (%)	3.00%	2.08%	2.19%	2.19%
Grasa (%)	0.33%	1.62%	1.54%	1.59%
Carbohidratos (%)	3.87%	8.39%	7.56%	8.39%
Aporte energético (kcal) por envase	74 kcal	124 kcal	53 kcal	57 kcal
Tipo y contenido de azúcares (g/envase) Fructosa	-	1.12 g	0.55 g	0.45 g
Glucosa	7.36 g	1.58 g	0.71 g	0.60 g
Sacarosa	-	5.41	2.23	2.69
Lactosa	-	5.85 g	2.75 g	2.74 g
Total azúcares (gramos) por envase	**7.4 g**	**14 g**	**6.2 g**	**6.5 g**
Azúcares añadidos	No	Si	Si	Si
Azúcares añadidos (libres)	Si	8.1 g	3.5 g	3.7 g

*Precio paquete 800 g (8 botellas de 100 g C/U). Precio unitario $4.25.

CONCLUSIONES

CUMPLEN EN

- Cantidades mínimas de microorganismos benéficos para denominarse yogurt.
- Porcentaje mínimo de acidez (característica propia del yogur) que establece la norma, mínimo 0.5%.
- Contenido neto declarado.

ADICIONA CULTIVOS ALTERNATIVOS

SANTA CLARA yogurt con fresa para beber / 235 g

Además de los microorganismos que debe tener para ser yogurt, adiciona cultivos alternativos (Bifidobacterias) en las cantidades requeridas por la norma.

ORIGEN DE LA GRASA

En todos los casos la grasa proviene de la leche.

SIN PROBLEMAS SANITARIOS

Ningún producto presentó problemas sanitarios.

NO ADICIONAN ALMIDONES

alpura Yoghurt bebible deslactosado con fresa/ 250 g

alpura Yoghurt bebible con fresa/ 250 g

SANTA CLARA Yogurt con fresa para beber/ 235 g

Yoplait doble cero Yoghurt para beber natural sin grasa sin azúcares añadidos/ 242 g

NO ADICIONAN EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Los edulcorantes calóricos son ingredientes que se adicionan para dar dulzor, por ejemplo: acesulfame, aspartame, sucralosa y stevia.

alpura Yoghurt bebible con fresa de 250 g

alpura Yoghurt bebible deslactosado con fresa de 250 g

DANONE Yoghurt para beber con fresa de 220 g

DANONE Yoghurt para beber. Yoghurt natural de 240 g

DANONE Yoghurt para beber natural/ México/ 220 g

LALA Yoghurt bebible con fresa de 220 g

SANTA CLARA Yogurt con fresa para beber de 235 g

AZÚCARES EN EL YOGURT

Entre las marcas de yogurt hay diferencias en los contenidos de azúcares por envase: varía entre 5.5 a 33.1 gramos. Los azúcares pueden provenir de los adicionados, incluyendo los de la fruta y los propios de la leche.

NO ADICIONAN AZÚCAR PERO SÍ EDULCORANTES

LALA ZERO
Yoghurt bebible con fresa sin grasa y sin azúcar añadido/ 228 g

Nestlé Svelty
Yoghurt para beber bajo en grasa y sin azúcar añadido sabor a fresa/ 225 g

Vita Linea
Yoghurt con fresa, bajo en grasa, sin azúcar añadida/ 217 g

Yoplait doble cero
Yoghurt para beber natural sin grasa sin azúcares añadidos/ 242 g

Yoplait doble cero
Yoghurt para beber sin grasa *sin azúcares añadidos con fresa/ 242 g

Yoplait GRIEGO
Yoghurt para beber griego bajo en grasa sin azúcares añadidos con fresa/ 220 g

Yoplait MAX PROTEIN
Yoghurt para beber estilo griego bajo en grasa deslactosado con fresa/ 330 g

No adiciona azúcar ni edulcorantes no calóricos, auque sí contiene almidón y es el de mayor costo.

SABOR A FRESA O CON FRESA

NO ES LO MISMO SABOR A FRESA QUE CON FRESA	¿CON FRUTA? SÍ, PERO...
En el mercado encontrarás productos que en su etiqueta dicen "sabor a _____ (nombre del sabor)" o "sabor _____ (nombre del sabor)". Esto quiere decir que no contienen la fruta al sabor que hacen referencia. Incluye imagen de la fruta a la que hacen referencia con leyendas que indican ser "alusivas" o "referentes" al sabor.	Para el yogurt con fruta u otro alimento se debe indicar la leyenda "yogurt con_____ (nombre de la fruta)"; en caso de otro alimento se debe indicar la leyenda "yogurt con _____ (nombre del alimento)". La mayoría de las marcas adiciona la fruta a través de un preparado que puede contener, además de la fruta, azúcares, conservadores, saborizantes, almidones, colorantes, acidulantes entre otros productos.
 Nutri Yoghurt para beber **sabor a fresa** 220 g	 **alpura** Yoghurt bebible **con fresa** 250 g

MENOS PROTEÍNA

Contiene **1.57%** de proteína que corresponde a **49 %** menos de lo requerido por la norma **(3.1%)**

DANONE
Yoghurt para beber natural 220 g

Contiene **1.88%** de proteína que corresponde a **39%** menos de lo requerido por la norma **(3.1%)**

DANONE
Yoghurt para beber natural 220 g

Contienen menos proteína de acuerdo a la NOM 181-SCFI/SAGARPA-2018.

SE DICE NATURAL

DANONE BENE GASTRO
Yoghurt para beber natural/ 240 g

Adiciona azúcar, lo cual no debería ser si se dice natural. En todo caso debería ostentarse como yogurt natural con endulzantes.

CONSUME INFORMADO, ESTOS PRODUCTOS SON LOS QUE TIENEN MÁS

Más grasa (en %)	Más aporte energético (por envase)	Más azúcares (por envase)
Yogurt natural		
1.39% DANONE Yoghurt para beber natural 220 g	**181 kcal** DANONE BENE GASTRO Yoghurt para beber. Yoghurt natural 240 g	**32.7 g** DANONE BENE GASTRO Yoghurt para beber. Yoghurt natural 240 g
Yogurt griego		
1.20% Yoplait MAX PROTEIN Yoghurt para beber estilo griego bajo en grasa deslactosado con fresa 330 g	**211 kcal** Yoplait MAX PROTEIN Yoghurt para beber estilo griego bajo en grasa deslactosado con fresa 330 g	**22.6 g** Yoplait GRIEGO Yogurt para beber con fresa griego bajo en grasa 220 g
Yogurt sabor a fresa		
1.81% Nutri Yoghurt para beber sabor a fresa 220 g	**141 kcal** Nutri Yoghurt para beber sabor a fresa 220 g	**21.8 g** Nutri Yoghurt para beber sabor a fresa 220 g
Yogurt con fresa		
2.01% Yoplait DIS FRU TA Yoghurt para beber con trozos de fresa natural 307 g	**215 kcal** alpura Yoghurt bebible deslactosado con fresa 250 g	**33.1 g** alpura Yoghurt bebible deslactosado con fresa 250 g

VERIFICAMOS QUE CUMPLIERAN CON LOS REQUISITOS DE ETIQUETADO, LOS CUALES SON:

CONSIDERA LOS AZÚCARES Y CALORÍAS

EN NIÑOS

Según la Secretaría de Educación Pública (SEP) un niño en edad preescolar puede tener un requerimiento de energía por día de 1300 kcal*.

Si tomamos como referencia estos parámetros, si un niño tomara un envase de estos productos estaría consumiendo al día:

Yoplait Kids
Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 220 g

124 kcal, es decir el

9.5%

de las calorías diarias recomendadas.

8.1 g de azúcares libres, es decir el

32%

de lo recomendado por la OMS.

*https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138736/Acuerdo-2014_05_16_MAT_sep_AlimentosEsc1.pdf

EN ADULTOS

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), una mujer adulta de 1.60 m de estatura debería consumir entre 1200 y 1400 calorías.

Mientras que un hombre adulto de 1.70 m de estatura, de peso normal y actividad física moderada puede requerir de 1700 a 2000 calorías diarias*.

Bajo estos parámetros, si tomaran uno de estos productos estarían consumiendo al día:

215 kcal, es decir el

15.4%

de las calorías diarias recomendadas.**

Alpura
Yoghurt bebible con fresa/ 250g

26.8 g de azúcares libres, es decir el

107%

de lo recomendado por la OMS.

DANONE BENE GASTRO
Yoghurt para beber. Yoghurt natural/ 240 g

215 kcal, es decir el

10.75%

de las calorías diarias recomendadas.**

Alpura
Yoghurt bebible con fresa/ 250g

26.8 g de azúcares libres, es decir el

107%

de lo recomendado por la OMS.

DANONE BENE GASTRO
Yoghurt para beber. Yoghurt natural/ 240 g

*http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201909/353#:~:text=Como%20ejemplo%2C%20se%C3%B1al%C3%B3%2C%20un%20hombre,c%C3%A1lculo%20debe%20ser%20individual%2C%20por

** De acuerdo a la ingesta calórica máxima diaria recomendada.

El Instituto Mexicano del Seguro Social pone a tu disposición una calculadora de calorías en **https://bit.ly/3ipNgit**

PARA PONER EN CONTEXTO

Un yogurt puede llegar a contener hasta **32.7 g** de azúcares totales.

Un refresco puede llegar a contener hasta **27 g** de azúcares totales.

¿REDUCIDOS EN AZÚCAR?

Lee las etiquetas porque hay productos que aunque dicen ser reducidos en azúcar añaden edulcorantes como acesulfame k y sucralosa.

Yoplait Mini
Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 100 g

Un niño estaría consumiendo **3.7 g** de azúcares libres.

Yoplait Kids
Yoghurt para beber bajo en grasa reducido en azúcar con fresa/ 220 g

Un niño estaría consumiendo **8.1 g** de azúcares libres.

Recuerda que cuando se menciona en la etiqueta azúcar es que utilizan azúcar natural de caña.

EL DETECTOR DE AZÚCARES

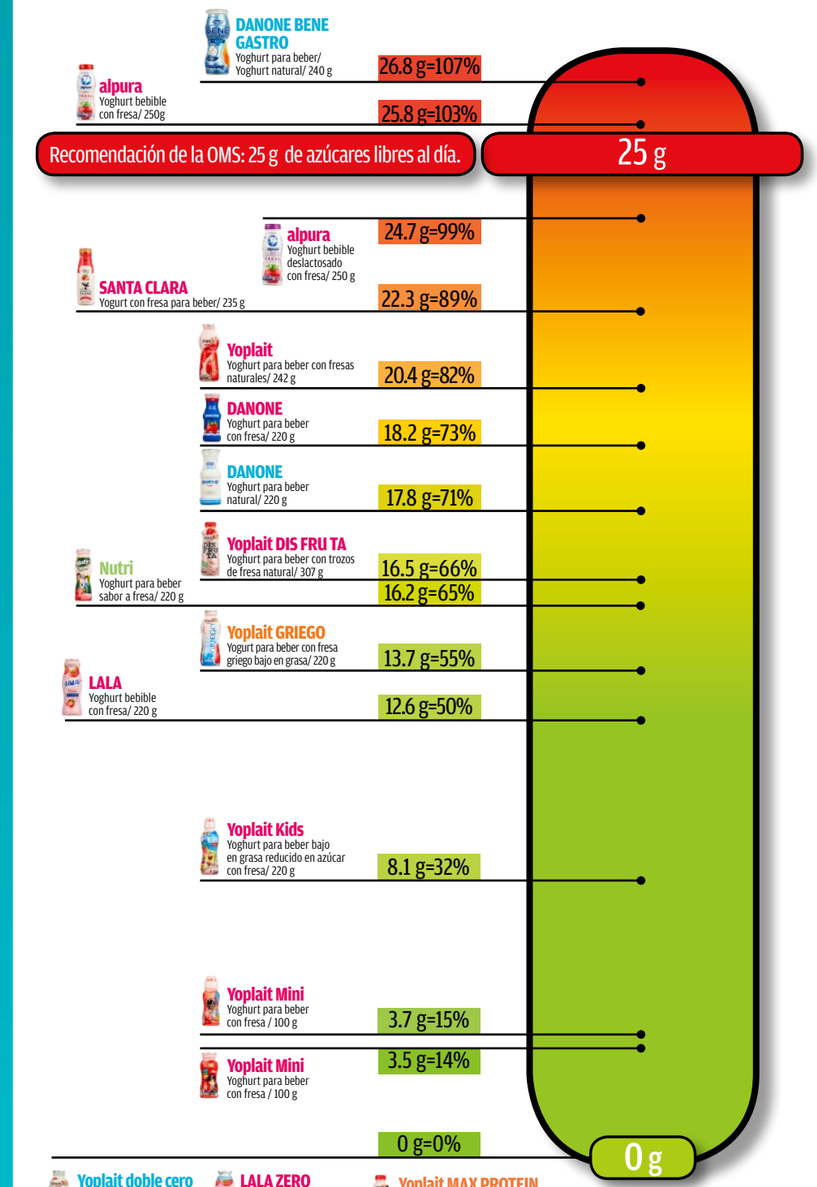
La ingesta diaria recomendada, condicionada, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de azúcares libres[2] es de 25 gramos diarios.

Te informamos la cantidad que estarías consumiendo con un yogurt para beber de los que se analizaron.

[2]Los azúcares libres no consideran a los propios de la leche.

- Yogurt Natural
- Yogurt Saborizado Yogurt sabor a fresa
- Yogurt con Fruta Yogurt con fresa
- Yogurt Griego

Conoce más acerca de esta recomendación en **https://bit.ly/3iT42rc**



Estudios DE Calidad PROFECO

LÁMPARAS LED

FOCOS LED

Aprovecha su alta eficacia luminosa. Compara antes de comprar.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Las lámparas de LED tienen una vida útil de 10, 000 a 25, 000 horas. Este valor se ve afectado por el ambiente, la red o la instalación eléctrica del lugar donde se utilicen.

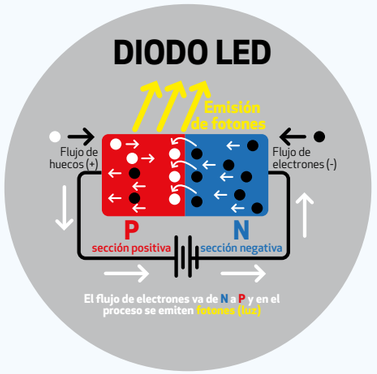
¿QUÉ ES UNA LÁMPARA LED?

Es un circuito electrónico que utiliza diodos emisores de luz (LED por sus siglas en inglés) como fuente de luz.

Un diodo es un componente semiconductor con dos terminales que conducen la electricidad en una sola dirección . Al pasar la electricidad a través de ellos, emiten una luz tenue. Al agrupar varios diodos emisores de luz en una misma placa se logra que la suma de todas esas iluminaciones conformen una lámpara de LED.

Una lámpara LED emite luz a partir de un pequeño componente de materia sólida (semiconductor). Cuando una carga eléctrica entra al semiconductor, el cual tiene una polaridad positiva en uno de sus extremos y una polaridad negativa en el otro (similar a como sucede en una pila alcalina AA), se activa un flujo de electrones que fluyen a partir del lado negativo de la capa a la positiva .

De esta manera, cuando los electrones se mueven dentro de la estructura del semiconductor LED, el efecto físico es la generación de luz visible (fotones), tal y como se muestra en la siguiente figura:



Principales ventajas

- **Alta eficiencia energética**
  Requieren menos energía eléctrica para generar la misma cantidad de luz emitida por focos incandescentes o lámparas ahorradoras.
- **Larga vida útil**
  Al usar varios diodos emisores de luz, puede fallar uno, pero los demás seguirán funcionando, logrando que la luz que emiten sea más constante y su rendimiento más fiable.
- **Resistencia**
  Este tipo de lámparas no es tan frágil como sus predecesoras, las lámparas fluorescentes compactas que cuentan con tubos de cristal.
- **Bien desde el principio**
  No producen ningún parpadeo durante el encendido y ofrecen su máxima potencia lumínica desde el primer momento.

Tabla de conversión de Lumens a Watts

EFICIENCIA	Menos			Más
TIPO DE FOCO	Incandescentes	Halógeno	CFL	LED
Lumens				
450	40W	29W	9W	8W
800	60W	43W	14W	13W
1100	75W	53W	19W	17W
1600	100W	72W	23W	20W
VIDA	1 año	1 -3 años	6-10 años	15 años
AHORRO	X	más del 30%	más del 75%	más del 80%

La temperatura de color de la luz

Los grados Kelvin (K) determinan si una luz es cálida o fría.

- **Para relajarte**
  Las lámparas con temperatura de color cálida son recomendadas para instalarse en lugares donde se busca la relajación, tales como las recámaras, las estancias, la sala o en general donde se reúna la gente de la casa para pasar el rato.
- **Para concentrarte**
  La iluminación ideal para una videoconferencia, un taller, el estudio o lugares en general es la de las lámparas con temperatura de color fría, ya que ayudan a mantener la concentración de las personas .

Glosario

Diodo emisor de luz (LED por sus siglas en inglés): Se trata de un componente electrónico semiconductor, el cual conduce la corriente eléctrica en una sola dirección. Esta corriente eléctrica (que es el movimiento de electrones dentro del semiconductor) genera la emisión de fotones, que son las partículas propias de la luz.

Bulbo: Envolvente externo de vidrio o de otro material transparente o translúcido que guarda los componentes esenciales de una lámpara eléctrica. Existen diversas formas del bulbo, por ejemplo esférico, tipo vela, entre otros.

Flujo luminoso: Es una magnitud que expresa la cantidad total de luz que una fuente luminosa –como una lámpara de LED- produce en todas las direcciones en un segundo. Su unidad es el lúmen (lm).

Eficacia luminosa: Relación del flujo luminoso total emitido por la(s) fuente(s) entre la potencia total consumida por el sistema, expresada en lumen por Watt (lm/W).

Factor de potencia: El factor de potencia de una lámpara de LED es el porcentaje de energía aprovechado por la lámpara, es decir, nos indica el grado de eficiencia de la misma. Cuanto más cercano sea a 1 el valor del factor de potencia, más eficiente será la lámpara.

Lumen (lm): Es la unidad del Sistema Internacional de Medidas que mide el flujo luminoso emitido por una fuente emisora de luz.

Temperatura de color (luz cálida, luz fría): Se trata de las distintas tonalidades que una luz puede tener. Esta temperatura de color es una medida que se obtiene comparando el color de una lámpara con la luz que emite un cuerpo negro calentado a una determinada temperatura, y se expresa en grados Kelvin (K). La luz cálida es aquella que está alrededor de los 3000 K y se percibe con tonos rojizos amarillentos; mientras que la luz fría se encuentra alrededor de los 6000 K y su percepción es de tonos blanco azulosos.

Tipo de distribución de la luz: Es la forma en que la lámpara de LED emite la luz en el espacio, puede ser omnidireccional (es decir, la luz se emite en todas las direcciones) o direccional (la luz se emite en una determinada área).

Watt: Es la potencia eléctrica producida por una diferencia de potencial de 1 volt y una corriente eléctrica de 1 ampere (1 voltampere).

RECOMENDACIONES

- **Escoge su temperatura**
  Antes de comprar una lámpara asegúrate de que funciona y sea la de la temperatura de color escogido.

- **Compara**
  Dado que existen diversos tipos de iluminación, compara varias lámparas a la vez para que puedas elegir aquella con la luz que más te convenga para el espacio que deseas iluminar.

- **Lee los empaques**
  En los empaques viene un comparativo entre la potencia de los antiguos focos incandescentes y la potencia de la lámpara en cuestión. Esto te ayudará a relacionar la cantidad de luz que te brindará en comparación a los focos incandescentes, con el respectivo ahorro de consumo de energía eléctrica que significa.

- **No compres en el mercado informal**
  No adquieras lámparas de LED en el mercado informal. Estas lámparas no tienen un certificado de calidad, respaldado por un organismo certificado para hacerlo, además de que, en caso de que falle, no encontrarás el respaldo de algún responsable del producto.

- **Verifica la garantía**
  La garantía debe estar impresa o por separado pero en el empaque.

- **Considera el espacio**
  Las lámparas de LED se pueden utilizar casi en cualquier instalación eléctrica. Sin embargo, checa dónde se instalaría ya que se podría colocar en un lugar donde se se sobrecaliente y con esto se reduzca su vida útil.

- **Pon atención en el parpadeo**
  Si notas un leve parpadeo (no atribuible a la red eléctrica) significa que la vida útil de la lámpara está por llegar a su fin.

- **Detecta el "Alto Factor de Potencia"**
  Algunas lámparas estarán marcadas como “hpf” o “alto factor de potencia", esto significa que aprovecharán de una manera más eficiente la energía eléctrica para generar la luz que emiten.

- **No las tires a la basura**
  Las ferias de reciclado de aparatos electrónicos son una buena oportunidad para que dejes tus lámparas ya descompuestas. Así evitarás que lleguen a los basureros donde no se tendría un control de este tipo de deshechos.

Normatividad

Para la realización de las pruebas a las lámparas de LED, se tomaron como referencia las metodologías de prueba y requisitos establecidos en las siguientes normas:
NOM-008-SCFI-2002 “Sistema General de Unidades de Medida.”
NOM-024-SCFI-2013 “Información comercial para empaques, instructivos y garantía de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.”
NOM-030-ENER-2016 “Eficacia luminosa de lámparas de diodos emisores de luz (led) integradas para iluminación general. Límites y métodos de prueba.”

Ficha técnica

Realización del estudio: del 16 de marzo al 3 de julio del 2020.
Muestreo: del 29 de febrero al 15 de abril del 2020.
Marcas/modelos analizados: 13/26.
Pruebas realizadas: 390.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 26 modelos de lámparas de LED con forma parecida a una gota de agua, de 13 marcas distintas.

26 Modelos de lámparas de LED.

divididos en dos categorías

12 MODELOS DE LUZ CÁLIDA

Hasta 800 lúmenes ▸ 8 modelos | Mayor de 800 lúmenes ▸ 4 modelos

14 MODELOS DE LUZ FRÍA

Hasta 800 lúmenes ▸ 10 modelos | Mayor de 800 lúmenes ▸ 4 modelos

Sometidos a las siguientes pruebas:

Marcado

Información al consumidor y Vigencia de la Garantía
Se verificó que las lámparas y su empaque cumplan con el nombre o marca registrada del fabricante o comercializador, datos eléctricos de entrada, flujo luminoso, entre otros.

También que en el empaque se encuentre la representación gráfica comparativa o leyenda que indique la equivalencia en potencia y flujo luminoso respecto a las lámparas incandescentes que sustituye.

Se confirmó que las unidades de los parámetros eléctricos y ópticos estén escritos correctamente en su etiqueta.

Eficiencia energética inicial

Se analizaron los parámetros iniciales de las lámparas:
- **Eficacia luminosa**
- **Temperatura de color** (luz cálida o luz fría)
- **Variación del flujo luminoso**

Estos parámetros los percibimos cuando se compra la lámpara de LED y nos ayudan a establecer qué tan eficiente es al inicio de su vida útil. En otras palabras, se pudo establecer primordialmente la relación entre el flujo luminoso que emiten y la cantidad de energía eléctrica que consumen.

Eficiencia energética a las mil horas de uso

Color después de mil horas
Para simular su uso cotidiano se tuvieron prendidas mil horas continuas logrando un envejecimiento acelerado de sus elementos internos.

Mantenimiento del flujo luminoso
Después se les realizaron nuevamente pruebas fotométricas para así establecer el deterioro que sufrieron. Se midió la temperatura de color de la lámpara para saber si se generó alguna variación en la luz cálida o luz fría que al inicio emitía.

Atributos

En las tablas de resultados encontrarás información relativa a características particulares de las lámparas analizadas. Por ejemplo, la temperatura de color (cálida o fría) expresada en grados K, tipo de distribución de luz, su factor de potencia, entre otros.

Se pueden encontrar en distintos tamaños y potencias. Algunos usos de este tipo de lámparas pueden ser en interiores, refrigeradores, luminarios para exteriores, entre otros.

No es conveniente buscar lámparas de LED solo por la potencia eléctrica (Watts). Encontramos que los productos de este estudio tienen un flujo luminoso declarado que no necesariamente corresponde al valor de potencia eléctrica de otros modelos.

Tipo de distribución de luz
Verifica el empaque de tu lámpara en busca del tipo de direccionalidad de la luz. Las lámparas direccionales tienen un flujo luminoso dirigido a cierta zona dejando en penumbra el medio circundante. En cambio, las lámparas omnidireccionales proyectan la luz en todas direcciones.

LÁMPARAS LED LUZ FRÍA

Hasta 800 lúmenes (lm)

Simbología:

- E Excelente
- MB Muy bueno
- B Bueno
- S Suficiente
- P Pobre (no cumple con el requisito mínimo establecido en la norma NOM-030-ENER-2016)

Precios: $ Precio promedio $ Precio mínimo o único encontrado

Evaluación Global	E	MB	MB	B	B	B	P	P	P	P
	$55.26 $28.81	Precio obtenido en el primer levantamiento de precios del 20 al 24 de abril. Se buscó como marca PHILCO $89.90 $89.90	$42.00 $42.00	$299.00 $299.00	$115.00 $115.00	$32.27 $25.81	$59.90 $59.90	$63.31 $49.90	$133.54 $99.90	$44.50 $44.50
Marca	Osram	Philco/SLP	Steren	Smartlight	Ecosmart	Tecno Lite	Quality Day	Adir Lighting	Mavrik	precissimo
Modelo	LED Value A60 8.5W/865 G3-RD	LEDBULB-8.5WLBM	FOC-075	19240-1	110203	Hidrus I A49-LED/010/65	QDA-9W/71004	4774	8198	71004
País de orígen	China	China	China	China	China	China	China	China	China	China
Tipo de luz	Fría	Fría	Fría	Fría	Fría	Fría	Fría	Fría	Fría	Fría
Temperatura de color indicada	6500 K	6500 K	6500 K	6500 K	5000 K	6500 K	6500 K	6500 K	6500 K	6500 K
Tipo de distribución de luz	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Direccional
Marcado — **Información al consumidor**	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Incompleta	Incompleta
Marcado — **Vigencia de la garantía**	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año
Eficiencia energética inicial — **Flujo luminoso medido inicial (lm)**	820.19	770.37	839.22	847.70	821.39	739.93	839.24	557.18	425.90	479.38
Eficiencia energética inicial — **Veracidad del flujo luminoso declarado**	MB	B	E	MB	MB	B	MB	E	P	P
Eficiencia energética inicial — **Eficacia (lm/W)**	E 98.03	MB 91.39	E 98.01	E 95.54	MB 90.38	MB 86.46	MB 87.31	B 78.97	B 57.28	B 58.59
Eficiencia energética a mil horas de uso — **Mantenimiento del flujo luminoso**	E	E	B	B	B	B	P	P	MB	P
Eficiencia energética a mil horas de uso — **Color después de mil horas (Informativa)**	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	No cumple	Cumple	Cumple
Atributos — **Flujo luminoso marcado (lúmenes)**	800 lm	800 lm	630 lm	800 lm	800 lm	800 lm	800 lm	450 lm	550 lm	550 lm
Atributos — **Potencia eléctrica marcada (Watts)**	8.5 W	8.5 W	9 W	9 W	9 W	8.5 W	9 W	9 W	10 W	9 W
Atributos — **Factor de potencia**	0.57	0.61	0.60	0.60	0.99 hpf (1)	0.62	0.62	0.65	0.94 hpf (1)	0.60
Atributos — **Vida útil marcada (horas)**	10,000 hrs.	30,000 hrs.	19,000 hrs.	15,000 hrs.	15,000 hrs.	15,000 hrs.	15,000 hrs.	30,000 hrs.	30,000 hrs.	30,000 hrs.
Observaciones	----------	----------	----------	----------	----------	----------	No cumple en la prueba de "Mantenimiento de flujo luminoso" después de mil horas de uso.	No cumple en la prueba de "Índice de rendimiento de color" después de mil horas de uso.	No cumple con la prueba de "Variación del flujo luminoso" al inicio de su uso. No presenta información comparativa de la potencia eléctrica consumida y el flujo luminoso total.	No cumple con la prueba de "Variación del flujo luminoso" al inicio de su uso. No cumple con la prueba de "Mantenimiento de flujo luminoso" después de mil horas de uso. No presenta información comparativa de la potencia eléctrica consumidoa y el flujo luminoso total.

NOTA: (1) hpf significa que se trata de una lámpara con un alto factor de potencia, lo cual redunda en un mayor ahorro de energía.

LÁMPARAS LED LUZ FRÍA

Simbología:

- E Excelente
- MB Muy bueno
- B Bueno
- S Suficiente
- P Pobre (no cumple con el requisito mínimo establecido en la norma NOM-030-ENER-2016)

Mayores de 800 lúmenes (lm)

Evaluación Global	E	E	E	B
	$29.00 $29.00	$209.00 $209.00	$97.00 $97.00	$79.51 $72.00
Marca	**Quality Day**	**Ecosmart**	**LINVAL**	**Great Value**
Modelo	3PK-LED-10W-LF	123250 (6aSA800STQ02)	3PK-LED-10W-F	GVT-LED-10W-65
País de orígen	China	China	China	China
Tipo de luz	Fría	Fría	Fría	Fría
Temperatura de color indicada	6500 K	5000 K	6500 K	6500 K
Tipo de distribución de luz	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional
Marcado — **Información al consumidor**	Completa	Completa	Completa	Completa
Marcado — **Vigencia de la garantía**	1 año	1 año	1 año	1 año
Eficiencia energética inicial — **Flujo luminoso medido inicial (lm)**	1036.94	929.85	977.79	964.74
Eficiencia energética inicial — **Veracidad del flujo luminoso declarado**	E	E	MB	MB
Eficiencia energética inicial — **Eficacia (lm/W)**	E 109.69	E 107	E 102.93	MB 99.59
Eficiencia energética a mil horas de uso — **Mantenimiento del flujo luminoso**	E	MB	MB	B
Eficiencia energética a mil horas de uso — **Color después de mil horas (Informativa)**	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Atributos — **Flujo luminoso marcado (lúmenes)**	900 lm	840 lm	900 lm	950 lm
Atributos — **Potencia eléctrica marcada (Watts)**	10 W	9 W	10 W	10 W
Atributos — **Factor de potencia**	0.57	0.92 hpf (1)	0.58	0.63
Atributos — **Vida útil marcada (horas)**	15,000 hrs.	10,000 hrs.	15,000 hrs.	15,000 hrs.
Observaciones	----------	----------	----------	----------

NOTA: (1) hpf significa que se trata de una lámpara con un alto factor de potencia, lo cual redunda en un mayor ahorro de energía.

LÁMPARAS LED LUZ CÁLIDA

Precios: $ Precio promedio $ Precio mínimo o único encontrado

Mayores de 800 lúmenes (lm)

Evaluación Global	E	B	B	S	
	$29.00 $29.00	$32.91 $28.81	$80.00 $80.00	$99.00 $99.00	
Marca	**Quality Day**	**Osram**	**Great Value**	**LINVAL**	
Modelo	3PK-LED-10W-LC	Led Superstar Classic A60 8W/830	GVT-LED-10W-30	3PK-LED-10W-C	
País de orígen	China	China	China	China	
Tipo de luz	Cálida	Cálida	Cálida	Cálida	
Temperatura de color indicada	3000 K	3000 K	3000 K	3000 K	
Tipo de distribución de luz	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	
Marcado — **Información al consumidor**	Completa	Completa	Completa	Completa	
Marcado — **Vigencia de la garantía**	1 año	1 año	1 año	1 año	
Eficiencia energética inicial — **Flujo luminoso medido inicial (lm)**	963.22	792.48	846.88	821.23	
Eficiencia energética inicial — **Veracidad del flujo luminoso declarado**	MB	B	B	B	
Eficiencia energética inicial — **Eficacia (lm/W)**	E 101.61	MB 94.53	B 86.92	B 86.29	
Eficiencia energética a mil horas de uso — **Mantenimiento del flujo luminoso**	E	MB	MB	B	
Eficiencia energética a mil horas de uso — **Color después de mil horas (Informativa)**	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	
Atributos — **Flujo luminoso marcado (lúmenes)**	900 lm	806 lm	900 lm	900 lm	
Atributos — **Potencia eléctrica marcada (Watts)**	10 W	8 W	10 W	10 W	
Atributos — **Factor de potencia**	0.57	0.98 hpf (1)	0.57	0.59	
Atributos — **Vida útil marcada (horas)**	15,000 hrs.	25,000 hrs.	15,000 hrs.	15,000 hrs.	
Observaciones	----------	----------	----------	----------	

LÁMPARAS LED LUZ CÁLIDA

Hasta 800 lúmenes (lm)

Simbología:

E Excelente
MB Muy bueno
B Bueno
S Suficiente
P Pobre (no cumple con el requisito mínimo establecido en la norma NOM-030-ENER-2016)

Precios: $ Precio promedio $ Precio mínimo o único encontrado

Evaluación Global	E	E	MB	B	B	P	P	P
	$59.90 $59.90	$45.29 $39.50	$41.69 $20.00	$209.00 $209.00	$115.00 $115.00	$42.00 $42.00	$619.65 $619.65	$49.47 $44.50
Marca	Quality Day	Home Line	Osram	Ecosmart	Ecosmart	Steren	Smartlight	precissimo
Modelo	QDA-C-9W	A19-9W-30HL	LED Value A60 8.5W/830 G3-RD	123249 (6aSA800STQ01)	110201	FOC-070	19239-1	71005
País de orígen	China	China	China	China	China	China	China	China
Tipo de luz	Cálida	Cálida	Cálida	Cálida	Cálida	Cálida	Cálida	Cálida
Temperatura de color indicada	3000 K	3000 K	3000 K	2700 K	2700 K	3000 K	2700 K	2700 K
Tipo de distribución de luz	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Omnidireccional	Direccional
Marcado — **Información al consumidor**	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Marcado — **Vigencia de la garantía**	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año	1 año
Eficiencia energética inicial — **Flujo luminoso medido inicial (lm)**	751.34	788.97	773.51	820.50	771.46	786.08	721.16	568.79
Eficiencia energética inicial — **Veracidad del flujo luminoso declarado**	MB	MB	B	MB	B	E	B	MB
Eficiencia energética inicial — **Eficacia (lm/W)**	MB 87.64	B 81.92	MB 91.61	E 94.6	B 83.38	MB 92.81	B 78.86	B 60.66
Eficiencia energética a mil horas de uso — **Mantenimiento del flujo luminoso**	E	E	E	B	MB	P	P	P
Eficiencia energética a mil horas de uso — **Color después de mil horas (Informativa)**	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Atributos — **Flujo luminoso marcado (lúmenes)**	750 lm	750 lm	800 lm	800 lm	800 lm	630 lm	800 lm	550 lm
Atributos — **Potencia eléctrica marcada (Watts)**	9 W	9 W	8.5 W	9 W	9 W	9 W	9 W	9 W
Atributos — **Factor de potencia**	0.58	0.62	0.56	0.92 hpf (1)	0.99 hpf (1)	0.60	0.60	0.60
Atributos — **Vida útil marcada (horas)**	15,000 hrs.	15,000 hrs.	10,000 hrs.	10,000 hrs.	15,000 hrs.	19,000 hrs.	15,000 hrs.	30,000 hrs.
Observaciones	----------	----------	----------	----------	----------	No cumple en la prueba de "Mantenimiento de flujo luminoso" después de mil horas de uso.	No cumple en la prueba de "Mantenimiento de flujo luminoso" después de mil horas de uso.	No cumple en la prueba de "Mantenimiento de flujo luminoso" después de mil horas de uso. La temperatura de color no corresponde con lo detectado en las pruebas.

NOTA: (1) hpf significa que se trata de una lámpara con un alto factor de potencia, lo cual redunda en un mayor ahorro de energía.

CONCLUSIONES

SE LES BAJA LA INTENSIDAD

NO CUMPLEN

No cumplen con el mantenimiento del flujo luminoso requerido por la norma después de mil horas de uso. Después de cierto tiempo se percibirá como una luz menos intensa que al inicio.

19239-1
Smartlight

71004 y 71005
precissimo

QDA-9W/71004
Quality Day

4774
Adir Lighting

FOC-070
Steren

DISTORSIONA LOS COLORES

Después de mil horas de uso los colores de los objetos en el entorno se verán ligeramente distintos a como son.

4774
Adir Lighting

NO CUMPLEN

NO CUMPLEN

Presentan una desviación en su flujo luminoso marcado, ya que están por debajo de la tolerancia que permite la norma de referencia.

71004
precissimo
presenta un 87.16% de Flujo Luminoso Promedio, la norma indica mínimo 90%.

8198
Mavrik
presenta un 77.43% de Flujo Luminoso Promedio, la norma indica mínimo 90%.

NI TAN CÁLIDA

Tiene una desviación en cuanto a la temperatura de color. Esto significa que en lugar de iluminar con una luz cálida (que tiende a ser rojiza o amarillenta) esta lámpara ofrece una luz más blanca aunque no llega a considerarse como una luz fría (blanca azulosa).

71005
precissimo

PARA AHORRAR

Aprovechan de mejor manera la energía eléctrica para la iluminación de una habitación que se ve reflejado en una reducción del consumo en el recibo de la luz.

123249 (6aSA800STQ01
Ecosmart

123250 (6aSA800STQ02)
Ecosmart

110201
Ecosmart

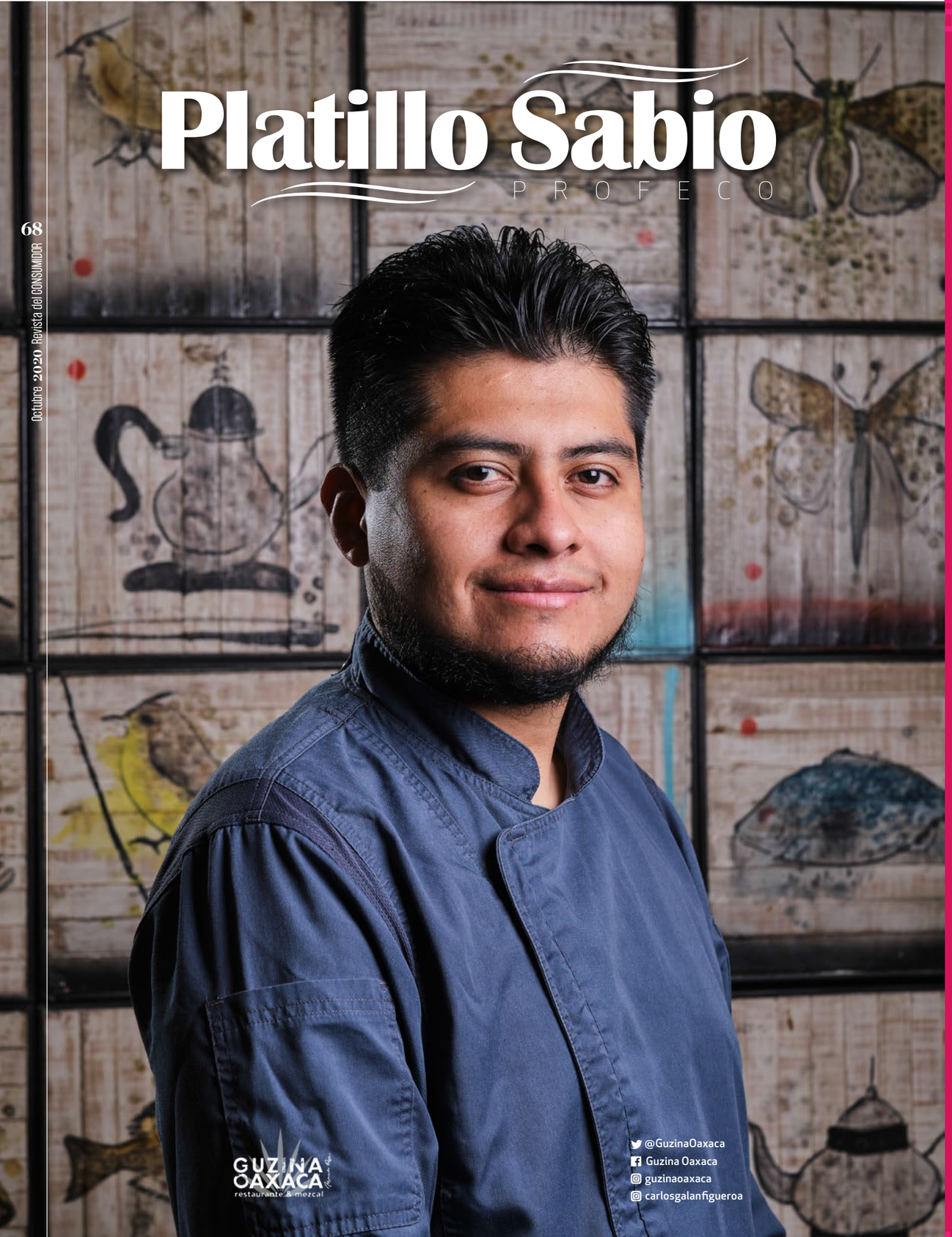
110203
Ecosmart

8198
Mavrik

Si requieres más información sobre el presente estudio puedes comunicarte a la Dirección General de Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al teléfono 55 5544 2122. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: https://www.gob.mx/profeco/documentos/estudios-de-calidad-2020.

Platillo Sabio

PROFECO



Carlos Galán

Cocinar con el Corazón

El amor a sus raíces y el rescate de la cocina y tradiciones de sus abuelos son los cimientos de su formación.

En entrevista para la Revista del Consumidor el Chef Carlos Galán, del restaurante GUZINA OAXACA, nos cuenta un poco de cómo apoya desde aquí la riqueza cultural y gastronómica de su estado natal, Oaxaca.

Este joven talento siempre está en constante aprendizaje de las antiguas y nuevas técnicas de cocina, estudiando y retomando las recetas tradicionales para proponer algo nuevo, siempre con respeto a sus orígenes, para poner su pizca personal a la comida.

Como buen representante y orgulloso de su tierra, adquiere los productos para cocinar con los *propios*, como les dicen en Oaxaca, porque son dueños de su propia parcela, dueños de sus mezcales. Le gusta alentar el consumo local, ayudar a las familias que, como la suya, se dedican al campo, y así apoyar toda la riqueza cultural que tienen, no solo Oaxaca, sino de toda la república, porque también compran en algunas chinampas de Xochimilco y otro poco en la Central de Abasto y generar así un círculo de consumo en el que todos participen.

Fomentar el consumo local es muy importante para él, por eso es que en su cocina siempre hay productos de gran calidad que provienen de pequeños productores. De esta manera busca incentivar a la gente a que al adquirir y consumir productos locales evoque un poquito más lo que somos, a la raíz del campo, del hogar, a México.

Cocinar con el corazón y con respeto a los productos que nuestra tierra nos ofrece es lo que este joven talento nos ofrece en cada platillo que pasa por sus manos. En cada bocado se puede percibir el amor a sus raíces, cada ingrediente utilizado por el Chef Carlos Galán es una historia que transporta a la genuina cocina oaxaqueña, a la de aquellos que le enseñaron a dar amor con la comida.

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO TV

Platillo Sabio
PROFECO

Mole Amarillo con Pollo

Ingredientes

- 4 Piernas con muslo
- 6 Chiles guajillo desvenados y sin semillas
- 2 Jitomates guaje
- ½ Pieza de cebolla blanca
- 3 Dientes de ajo
- 4 Pimientas gordas
- 4 Clavos de olor
- 1 Pizca de comino
- 1 Pizca de orégano
- 4 Hojas de hierba santa
- ¼ De manojo de cilantro
- 2 Chayotes en gajos
- 2 Papas blancas en gajos
- ¼ De ejote verde
- 150 g De masa de maiz blanco
- Sal
- Aceite vegetal
- Agua

Preparación

1. Cuece el pollo en 2 litros agua con 1 diente de ajo, un poco del trozo de cebolla, sal, un poco del cilantro y dos hojas de hierba santa.
2. Ya que se haya cocido reserva el caldo.
3. Tatema el jitomate, los chiles guajillo, 3 ajos, el resto de la cebolla y las especias. Estas por separado y una a una.
4. Licúalos con un poco del caldo, cuela y reserva.
5. Sofríe a fuego medio la salsa en una olla con un chorrito de aceite durante 10 minutos y agrega aproximadamente 1 litro de caldo de pollo.
6. Deja que se cocine durante unos minutos o hasta que veas que hierva durante 8 minutos y enseguida agrega la masa diluida con un poco de agua.
7. Agrega el resto del cilantro y de la hierba santa para aromatizar y sazona.
8. Para la guarnición cocina las papas, ejotes y chayotes con un poco de agua.
9. Sirve todo junto en un plato hondo y decora con cilantro.

1381 KCAL. | $144 | 4 PORCIONES | 1 HORA 15 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval

DEL HUERTO

Tés para el dolor de cabeza

Muchos de sus componentes se asocian con beneficios para la salud.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

En colaboración con Leo Collado, un yoga terapeuta especializado en infusiones, en Yoga Vidya Gurukul (Yogapoint), en India.

En la travesía del ser humano por la tierra y el tiempo, las plantas han sido sus aliadas en el tratamiento de enfermedades. Muchas de ellas pueden ser fácilmente cultivadas y no es necesario salir de casa para obtenerlas.

Si has decidido tener un huerto en la comodidad de tu hogar, quizá debas considerar algunas hierbas que, además de lucir y oler increíble, pueden acabar con malestares comunes.

Dolor de cabeza

Uno de los padecimientos más habituales en la sociedad moderna es el dolor de cabeza, usualmente, este puede ser tensional (exceso de estrés y/o agotamiento) o vascular (hinchazón de los vasos sanguíneos).

Los dolores de cabeza o cefaleas se pueden presentar por muchas razones y no debemos prescindir de la opinión de un médico si estos son intensos; para los dolores moderados tu jardín tiene la solución.

Al alcance de tu mano

Muchas hierbas que sirven para tratar cefaleas tienen las dos funciones, son relajantes y poseen propiedades antiinflamatorias; así que, si padeces una jaqueca o tienes tensión y estrés acumulados, te sugerimos tener algo de esto en tus macetas:

Lavanda

Manzanilla

Albahaca

Hierbabuena

Romero

Estas hermosas plantas crecen rápido y, para su uso medicinal, es recomendable cortar y secar un poco de ellas. La preparación más común es la infusión, por la velocidad y sencillez que representa.
Te dejamos algunas recetas para terminar un largo y estresante día o para un dolor de cabeza común.

Tecnología Doméstica

TÉ PARA DOLOR DE CABEZA VASCULAR

Ingredientes:

- 1 cucharada tetera de manzanilla
- 1/2 cucharada tetera de romero (puede ser fresco)
- 1 cucharada tetera de hierbabuena

*También puede reducir la temperatura y neutralizar las náuseas, lo que lo vuelve de gran utilidad en caso de migraña.

TÉ PARA DOLOR DE CABEZA TENSIONAL Y RELAJANTE GENERAL

Ingredientes:

- 1 cucharada tetera de albahaca
- 1 cucharada tetera de lavanda

Preparación:

En ambos casos la preparación es la misma:

1. Pon a hervir 250 ml de agua purificada.
2. Al llegar al punto de ebullición, apaga y agrega los ingredientes.
3. Tapa y deja reposar 7 minutos.
4. Mueve con una cuchara.
5. Cuela y sirve.

FINANZAS PERSONALES

CUIDARTE HOY ES AHORRAR MAÑANA

En el cambio de hábitos está la salud.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Una de las enseñanzas que nos han dejado los últimos meses ha sido la de cambiar los malos hábitos.

Retomemos la alimentación saludable y la actividad física como parte de nuestra vida y evitemos riesgos y enfermedades como diabetes, hipertensión u obesidad.

Buenos hábitos alimenticios

- Incluye, en cada una de tus comidas, al menos un alimento de los tres grupos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y productos de origen animal.
- Varía los alimentos y la forma de prepararlos.
- Prefiere carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel.
- Toma agua simple. Evita las bebidas azucaradas.
- Reduce el consumo grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal añadidos, así como los alimentos que los contienen.
- Realiza tres comidas principales al día y dos colaciones.

Para comer sano debes saber elegir lo que llevas a tu mesa.

Procura que sea a la misma hora.

- Cuando comas no realices otras actividades pues interferirán con la percepción del hambre y la saciedad.
- Si te es posible llévate comida a tu trabajo o escuela, o una fruta y verduras. Economizarás y evitarás comer alimentos con gran aporte calórico.
- Si requieres un régimen alimenticio acude con un profesional para tener el plan adecuado a tus necesidades y características.

Ejercítate

- Primero hazte una revisión médica para conocer tu estado de salud general.
- Elige un deporte que te guste, de lo contrario, es probable que lo abandones por aburrimiento.
- Hidrátate bien antes, durante y después de ejercitarte.
- Utiliza ropa adecuada para el tipo de actividad que vas a realizar.
- No olvides calentar antes de iniciar tu rutina y al finalizar estirarte; evita lesiones.
- Además del ejercicio hay actividades que te pueden ayudar a moverte y a la vez divertirte; por ejemplo, bailar.

Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda lo siguiente para la actividad física según el grupo de edad:

De 5 a 17 años

- Mínimo 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física diaria deberá ser, en su mayor parte, aeróbica (ejercicios de baja intensidad por periodos prolongados). Conviene incorporar, mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

De 18 a 64 años

- Dedica mínimo 150 minutos a la semana a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien, una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- Para mayores beneficios aumenta la práctica de actividad física moderada aeróbica hasta 300 minutos por semana, o bien, hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación de ambas.
- Realiza dos veces o más por semana actividades de fortalecimiento muscular.

Más de 65 años

- Dedica 150 minutos semanales a realizar actividad física moderada aeróbica o algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación de ambas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Para mayores beneficios dedica hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada aeróbica, o bien, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación de ambas.
- Los adultos con movilidad reducida deben realizar actividades físicas al menos tres días o más a la semana para mejorar su equilibrio y evitar caídas.
- Es conveniente realizar actividades dos o más días a la semana para fortalecer los músculos.

Recuerda que siempre va a ser mejor y más barato prevenir una enfermedad que atenderla.

Fuentes
- INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2019 (MOPRADEF), en: https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/default.html#Tabulados
- Secretaría de Economía. Secretará de Salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad, en http://www.economia-noms.gob.mx/noms/inicio.do
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

CONSULTORIO

TIPOS DE DIETA

Es incorrecto utilizar esta palabra como sinónimo para un plan de alimentación.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con Nancy Ortiz, Nutrióloga. Especialista en Obesidad, Diabetes y trastornos de la conducta alimentaria.

Dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Comienza desde que nacemos. Junto con la actividad física son determinantes para prevenir enfermedades no transmisibles crónicas como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

La palabra dieta se ha relacionado con sufrimiento y una duración limitada.

No te confundas

Esta palabra se utiliza con frecuencia para referirse a un tratamiento nutricional o plan de alimentación para perder o ganar peso, aprender a comer o modificar hábitos alimenticios bajo la guía de un profesional en la materia.

Un plan de alimentación se basa en tu dieta habitual adecuándola a tus antecedentes clínicos.

Dieta correcta

Es la que cumple con los siguientes requisitos:

- **Adecuada**
  Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.
- **Completa**
  Debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
- **Equilibrada**
  Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Inocua**
  Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microrganismos patógenos, toxinas o contaminantes. Que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
- **Suficiente**
  Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- **Variada**
  Que de una comida a otra incluya alimentos diferentes de cada grupo.

Dieta incorrecta

Una dieta incorrecta es la que:

- No está diseñada para ti (por recomendación o compartida)
- Omite grupos de alimentos
- Incluye fármacos desconocidos
- Es menor a 1000 kcal por día

Tipo de dieta

Para determinar el tipo de dieta de una persona será necesario un expediente clínico que permita personalizar los requerimientos necesarios y aptos para él o ella que incluya:

- Edad
- Mediciones antropométricas: peso, talla, circunferencias, composición corporal
- Antecedentes familiares de enfermedades
- Diagnóstico actual del estado de salud
- Ingesta de fármacos
- Hábitos de alimentación, actividad física y estilo de vida
- Cálculo del Gasto Energético (energía que consume un organismo)

Cambios en las dietas

Las dietas evolucionan con el tiempo, bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas:

- Ingresos
- Precios de los alimentos
- Preferencias individuales
- Creencias
- Tradiciones culturales
- Factores geográficos, ambientales, sociales y económicos

La clave del éxito

No hay plan de alimentación milagro ni nada de la noche a la mañana.

Los planes alimenticios de moda jamás serán una solución a largo plazo.

La reducción de peso saludable deberá ser de 0.5 a 1 kg por semana, desconfía de cualquier tratamiento que promueva más que eso.

El uso de Internet para consultar temas de salud es muy frecuente, deberás tener sumo cuidado y precaución de los sitios que visitas verificando que sean confiables, pues en su mayoría es información falsa y puede poner en riesgo tu salud.

Se deberá contemplar e individualizar cada caso para su correcta intervención, las recomendaciones son basadas en guías de práctica clínica.

Fuentes
- The Journal of Nutrition-Oxford Academy.
- Katz, D. Alimentación y promoción de la salud-biología evolutiva y determinantes de las preferencias alimentarias. Nutrición en la práctica clínica.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Para que tu plan de alimentación funcione

Si lo que buscas es bajar de peso ten en cuenta estos puntos:

1. Acude con un especialista
2. Organízate y planea
3. Realiza actividad física
4. Consume los tiempos de alimentación asignados a tus requerimientos individuales
5. Incluir proteínas (proteínas magras,leguminosas, lácteos descremados en la dieta) promoverá una mayor saciedad incluir este grupo en tu dieta.
6. Lleva un control o registro de lo que consumes para controlar tus porciones.
7. Evita ingerir bebidas azucaradas. Para saber cuánta agua debes tomar divide tu peso entre siete y tendrás como resultado el número de vasos de agua, al día, promedio recomendables.

Ejemplo:
60 kg/**7**= **8.5 vasos** por día*.

* Estimación calculada sin datos clínicos

CÓMO LAVAR TU TINACO, CISTERNA O TAMBO

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Procura lavar cada seis meses los contenedores donde almacenas el agua.

MATERIALES :

- 2 trapos o jergas limpias
- Cloro comercial
- Detergente en polvo
- Guantes
- Lentes de protección
- Cubrebocas

HERRAMIENTAS:

- 1 cubeta
- 1 recipiente mediano para recolectar agua
- 1 cepillo para lavar ropa o una fibra

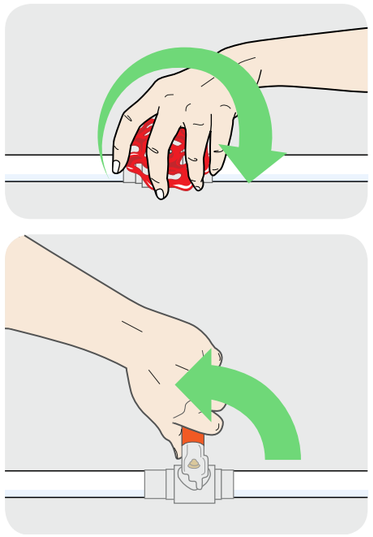
PROCEDIMIENTO:

1 VACÍA

Saca el agua del tinaco, cisterna o tambo. Asegúrate de que no quede agua al fondo.

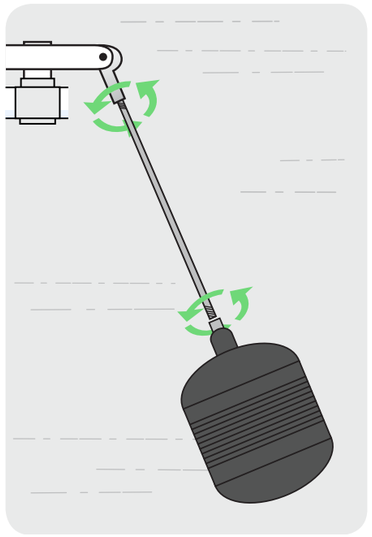
2 CIERRA

Bloquea la llave de paso de entrada y de salida de agua cuando sea el caso.



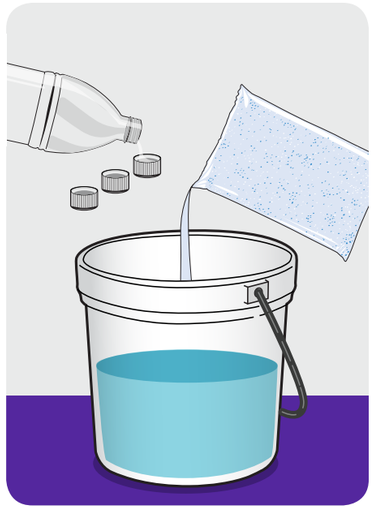
3 QUITA

Retira el flotador y la varilla del tinaco o cisterna.



4 PREPARA

En la cubeta mezcla de 10 a 12 litros de agua con cloro (tres tapitas) y un poco de detergente.



5 TALLA

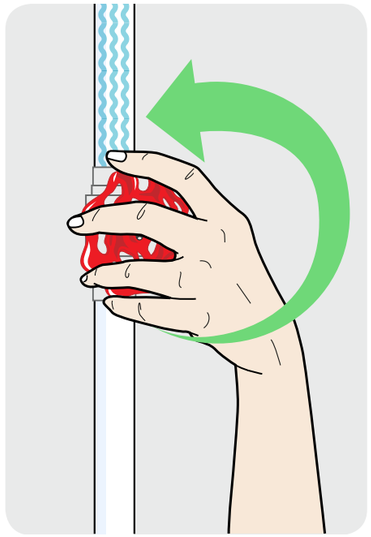
Talla el contenedor, pero sin aplicar demasiada fuerza para evitar dañar el interior. No olvides la tapa.

6 ENJUAGA

Con agua limpia retira el agua con la que lo lavaste y elimina el exceso con la jícara y el trapo limpio.

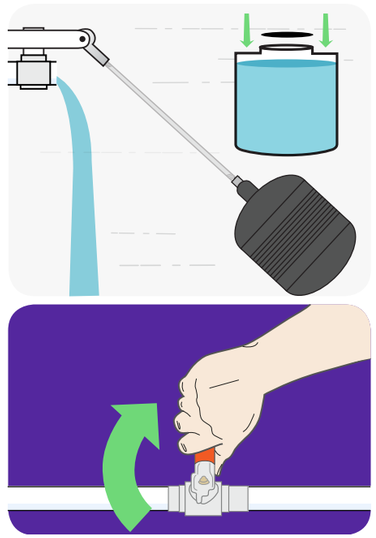
7 LIMPIA

Deja correr un poco de agua por la tubería.



8 CONCLUYE

Coloca el flotador, asegura la tapa, abre la llave de paso y llena tu contenedor.



RIESGO DE ASFIXIA

No pases más de 10 minutos dentro del tinaco o cisterna.
Procura que haya una persona al pendiente de ti.

No mezcles cloro con otros productos de limpieza porque podrían reaccionar y generar una mezcla de gases peligrosos.

Aprende más sobre el uso del cloro en nuestra edición de mayo
https://bit.ly/2FgwK6S

CUIDÉMONOS LA ESPALDA

Tener buenos hábitos de postura es básico para garantizar el bienestar.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La mala postura, lumbalgias y lesiones por accidentes son los principales factores que propician el dolor de espalda que requiere algún tipo de atención médica.

Prevención

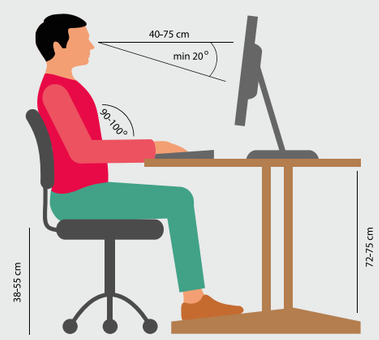
Estar de pie o sentarnos correctamente, levantar objetos pesados de la forma adecuada, realizar ejercicios sencillos para fortalecer la musculatura de la espalda y practicar natación son fundamentales para mantener la salud de nuestra espalda.

No permanezcas más de dos horas en la misma posición, camina por 5 minutos.

Siéntate correctamente

Al sentarte, tu espalda debe estar recta y las plantas de tus pies, de ser posible, apoyadas totalmente en el suelo.

Al estar frente a la computadora ayúdate de un pequeño banco para descansar los pies.



Párate derecho

Coloca tu peso sobre ambos pies, tu barbilla paralela al piso, tu espalda y cadera rectas sin arquearte. Músculos abdominales firmes.

Cuidado al agacharte o cargar

Ya sea que vayas a abrocharte las agujetas, cargar algo o recogerlo del piso debes flexionar ambas rodillas y mantener la espalda recta (cabeza hacia el techo).

La silla adecuada

Si la pandemia te tiene trabajando desde casa elije la silla adecuada.

- **Asiento**
  Debe ser firme y amplio en proporción a tu talla, regulable en altura para que tus pies queden apoyados al piso.

- **Respaldo**
  Debe ajustarse a la espalda y ofrecer un apoyo en la zona lumbar. Es aconsejable que sea regulable en inclinación y su longitud cubra toda la espalda.

- **Apoyabrazos**
  Deben ser resistentes y permitirte mantener una postura cómoda y formando un ángulo de 90° mientras utilizas la computadora.

- **Base**
  Lo ideal es que tenga cinco puntos de apoyo. Algunos modelos dejan colocar distintos tipos de ruedas para adaptar los diferentes tipos de suelos.

- **Tapizado**
  Para una mayor comodidad debe ser transpirable y estar diseñado para soportar el uso continuo.

Para el dolor de espalda

1. Gira la cabeza cinco segundos hacia cada lado.

2. Sube los hombros y mantenlos ahí de cinco segundos tres veces.

3. Gira el torso hacia cada lado con las manos en la nuca y la espalda recta cinco segundos.

4. Jala un codo con la mano contraria por detrás de tu cabeza de cinco segundos por cada brazo.

5. Estira los brazos con las palmas de las manos hacia afuera durante 15 segundos.

6. Junta las manos por encima de tu cabeza y estira los brazos llevándolos lo más atrás que puedas por 10 segundos.

¿Cómo se usa una faja?

Si por tus actividades cargas cosas pesadas sigue estos pasos:

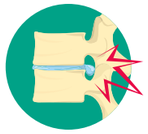
1. Pasa los brazos a través de los tirantes y ajústalos a tu torso.

2. Sujeta los paneles frontales de la faja y únelos colocando el derecho sobre el izquierdo, justo debajo del ombligo.

3. Tira simultáneamente las bandas elásticas colocándolas sobre los paneles frontales para obtener un mayor ajuste.

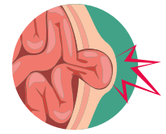
Cuidado

Uno de los riesgos de cargar objetos pesados pueden ser las hernias:



- **Hernia discal**
  Ocurre cuando un disco de la columna se degenera y deteriora, el núcleo interno puede filtrarse hacia la parte externa del disco. Las causas pueden ser:

  - Levantar objetos pesados
  - Sobrepeso
  - Doblar o torcer repetitivamente la espalda baja
  - Sentarse o quedarse parado en la misma posición por muchas horas
  - Tener un estilo de vida sedentario



- **Hernia inguinal**
  Es la salida de una porción del intestino o de otro órgano abdominal a través de una abertura de la pared abdominal en la ingle. La provoca:

  - Levantar objetos pesados
  - Hacer esfuerzo al ir al baño
  - Realizar cualquier actividad que eleve la presión dentro del abdomen

Elimina todos aquellos factores de riesgo que tienen relación con los dolores de espalda, como el sobrepeso, la obesidad o los malos hábitos posturales.

Fuentes
- Ejercicios para la espalda, en https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/multimedia/back-pain/sls-20076265
- Guía de cuidado de la espalda, en https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/guia-de-cuidado-de-espalda_tcm1069-219176.pdf
- Siete pautas para elegir bien tu silla de oficina, en https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/elegir-silla-oficina-trabajo-barata_1_1155669.html
- La importancia del uso de las fajas lumbares, en http://medishop.com.uy/la-importancia-del-uso-las-fajas-lumbares/

GENTE GRANDE

ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Organízate para estar siempre activo y sano.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Foto: José Rodríguez

El envejecimiento trae consigo sabiduría, paciencia y mayor confianza en las personas. Te dejamos algunas estrategias que te ayudarán a transitar por esta etapa de manera activa y saludable.

Actividad física

Camina 30 minutos todos los días, puedes dividirlo en paseos cortos. El ejercicio regular, especialmente si lo haces a una velocidad como para sentirte un poco sin aliento, ayuda a mantener sanas las células cerebrales al suministrar más sangre y oxígeno además de:

- Controlar tu peso
- Mejorar tu estado de ánimo
- Mantener tus huesos y músculos fuertes
- Dormir mejor
- Prevenir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y colesterol alto
- Mejorar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer

Cuando eliges ser optimista y agradecido tu mente y tu cuerpo responden de la misma manera.

Buena alimentación

Consume muchas verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos y productos lácteos bajos en grasa. Come menos carnes grasas, mantequilla, azúcar, sal y alimentos envasados.

Esta dieta puede ayudarte a vivir más tiempo y protegerte contra enfermedades cardíacas, cáncer, Parkinson y Alzheimer.

Foto: José Rodríguez

¿Podemos ser más inteligentes a medida que envejecemos?

Sí. En una serie de habilidades de vital importancia, los cerebros más viejos resultan ser más inteligentes.

La edad es una ventaja. La capacidad para decidir en dilemas éticos está más desarrollada en personas adultas mayores.

Foto: José Rodríguez

Claridad, calma y paciencia

A lo largo de la vida tendemos a preocuparnos y a estresarnos por cosas que están fuera de nuestro control o por cosas de las que no tenemos ninguna influencia en el resultado.

A medida que envejeces eres capaz de diferenciar tus necesidades de tus deseos mientras te enfocas en los asuntos y objetivos relevantes en tu vida.

Mayor confianza

A medida que envejeces, experimentas y te das cuenta de lo que eres capaz. Como resultado, estableces límites basados en lo que consideras que puedes hacer.

Para este momento, has demostrado lo que puedes lograr y que aprender incluye fallar.

Mantente optimista

El pensamiento positivo puede ser un poderoso aliado. Cuando eliges ser optimista y agradecido tu mente y tu cuerpo responden de la misma manera.

Las personas con una perspectiva optimista viven más tiempo y tienen menos ataques cardíacos y depresión que las personas negativas.

Puedes aprender a ser optimista. Solo se necesita tiempo y práctica. Las cosas que puedes hacer incluyen:

- Sonreír y así reducir el estrés
- Dirigir tus pensamientos hacia las cosas buenas y no las malas
- Hacer una buena acción por los demás
- Rodéarte de personas que te animen
- Aceptar las cosas que no puedes cambiar
- Apegarte a un horario para dormir

No pierdas contacto

La soledad es perjudicial para la salud. Si te sientes solo o sola aumenta el riesgo de que padezcas demencia o depresión. Incluso en esta pandemia por COVID-19 mantente en contacto con tus familiares, amistades, vecinos y vecinas.

Una rutina saludable te ayudará a mantener tu bienestar.

Intenta, en la medida de lo posible, hacer nuevas relaciones sociales. En todos los casos apóyate de las videollamadas, llamadas telefónicas, redes sociales, mensajes de texto o cartas.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

El decenio 2020-2030 será la década del Envejecimiento Saludable como parte de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas.

Fuentes
- Bravo, C. (2006). ENVEJECIMIENTO COGNITIVO: PÉRDIDAS Y GANANCIAS. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2 (1), 289-301.
- Cognitive Health and Older Adults, en https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults
- Envejecimiento y vejez, en https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es
- How Can We Achieve Healthy Aging?, en https://doi.org/10.3390/ijerph14121583
- Manual de Autocuidado para Mayores de 60 años. Claves para un envejecimiento activo y saludable. Ministerio de Salud de Argentina. 2018.
- Woo J. (2017). How Can We Achieve Healthy Aging?. International journal of environmental research and public health, 14(12), 1583.
- 6 Benefits of Getting Older You Probably Never Expected, en https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/6-benefits-getting-older-you-probably-never-expected.html

Cuidar de ti, cuidar de mi

En colaboración con el:

Proteger a los consumidores con criterio y respeto a sus necesidades.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En el contexto de la emergencia sanitaria, el Conapred ha conocido distintas afectaciones al derecho a la no discriminación por peticiones de queja donde 1 de cada 10 corresponden a centros comerciales, supermercados, mercados, tianguis o tiendas y se refieren a la restricción para la adquisición de productos esenciales como alimentos o medicinas.

Medidas preventivas

Algunas de estas medidas fueron formuladas por las administraciones de estos establecimiento y/o a petición de autoridades locales para proteger a quienes, en su opinión, tienen un mayor riesgo de contagio o de enfermar gravemente.

¿Quiénes se ven afectados?

Las poblaciones afectadas son las personas mayores, con discapacidad, mujeres embarazadas o quienes tienen niñas y niños a su cargo. En su caso se han establecido horarios exclusivos de atención, se les impide el ingreso a los establecimientos comerciales o, incluso, se les ha pedido que dejen a niñas y niños que les acompañan en la entrada de las tiendas mientras ellas realizan las compras.

Discriminación

Estas medidas constituyen actos de discriminación pues son aplicadas de forma subjetiva, no consideran las particularidades de las personas ni la necesidad de ajustes o facilidades para ellas. También porque restringen el acceso a alimentos, medicinas y otros productos de primera necesidad, afectando derechos humanos como la alimentación, la salud, la movilidad o la integridad personal o familiar.

Algunas precisiones

- Todas y todos podemos contraer el virus SARS-Cov-2 si no tomamos las medidas de sana distancia e higiene necesarias.
- Aunque es cierto que hay algunos grupos considerados de riesgo, su protección no puede hacerse mediante la negación de la posibilidad de adquirir bienes esenciales o transitar por ciertos espacios.
- La autoridad sanitaria no ha determinado que las medidas de prevención comunes y de autocuidado para evitar el contagio deben ser impuestas o que se debe excluir a ciertas personas de ejercer sus libertades. Siempre se ha señalado que se trata de una corresponsabilidad entre autoridades y ciudadanía.

No bajemos la guardia

Es posible adquirir productos esenciales y evitar el contagio si se mantienen, para todas y todos, las medidas pertinentes de higiene, sana distancia y sanitización de espacios comunes. En este sentido, y dado que es muy probable que la epidemia de COVID-19 se extienda hasta la existencia de un tratamiento médico específico o una vacuna, tenemos que incorporar a nuestros hábitos cotidianos de consumo estas medidas de prevención y autocuidado, en el entendido de que cuidarnos nosotros mismos también significa cuidar a las y los demás.

Responsabilidad compartida

En estos momentos la solidaridad debe ser la vía para hacernos corresponsables por un consumo seguro de bienes esenciales en establecimientos comerciales.

Esto implica ser conscientes de que impedir a cualquier persona acceder a dichos establecimientos en horario libre, en compañía de quienes pueden auxiliarles o con niñas y niños que están a su cargo, deposita sobre ellas cargas adicionales que dificultan su acceso a la salud, alimentación y autocuidado adecuados.

Contacta al Conapred en casos como éstos en establecimientos comerciales u otros administrados por particulares.
55 52 62 14 90 o 800 543 0033
quejas@conapred.org.mx
www.conapred.org.mx

A LIBRO ABIERTO

HOMBRE Y SOCIEDAD

Lecturas que invitan a reflexionar sobre el hombre y su existencia.

Tiempo de lectura: 3 minutos.

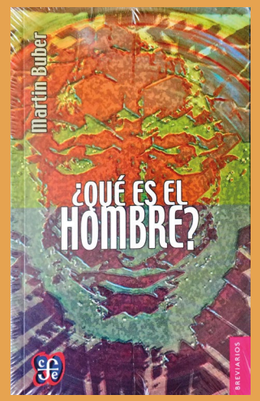
Por Antonio Hernández Estrella

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

En esta ocasión te traemos *¿Qué es el hombre?* del filósofo Martin Buber, donde nos ofrece una meditación sobre lo que somos como género; por otro lado tenemos *Marx y su concepto del hombre* de Erich Fromm en el que el autor nos cuenta cómo Marx no fue solo el teórico de la lucha de clases, sino que concebía al hombre en plena libertad, por último, de Viktor E. Frankl, *Psicoanálisis y existencialismo*, que hace un análisis de la existencia humana.

Los tres son muy buenos libros que nos darán una visión completa y digerible sobre la existencia del hombre, su psique y la filosofía.



¿Qué es el hombre?
Martin Buber
158 páginas, tamaño 11 x 17 cm., rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, primera edición en español, 1949, Vigésimo novena reimpresión, 2014
ISBN 978-607-16-0246-8
Precio de Venta: **$100.00**
Libro electrónico: **$24.75**

¿QUÉ ES EL HOMBRE?

Martin Buber fue un filósofo e historiador del arte que realizó estudios en la Universidad de Viena, Leipzig, Zürich y Berlín. Nacido en Viena en 1878 y fallecido en Jerusalén en 1965, se dio a la tarea de abrevar en toda la historia y la filosofía los preceptos que le permitieran definir y responder la pregunta esencial de todos: ***¿Qué es el hombre?***

El libro comienza por un repaso de todas las reflexiones más profundas sobre este interrogante. Comienza con Aristóteles, Immanuel Kant, Hegel, Karl Marx, Feuerbach y Fredrich Nietzsche; para posteriormente repasar el pensamiento de Heidegger y Scheler sobre esta pregunta fundacional.

Desde mucho tiempo atrás, la antropología filosófica concentró su atención sobre este tema. Buber actualiza la discusión y refiere que la cuestión de la esencia del hombre "se le presenta en toda su plenitud a quien se encuentra en soledad; no obstante, para poder responder a la pregunta ¿qué es el hombre?, debemos comprender a éste como el ser cuya 'dialógica' se reconoce cada vez el encuentro del uno con el otro. Es decir, la respuesta radica en el hombre que logra sobreponerse a la soledad sin perder, por ello, la fuerza indagadora que la propia soledad le infundió."

Si bien la pregunta del título es abrumadora, Martin Buber nos ubica con toda precisión: el encuentro del hombre consigo mismo, sólo posible y, al mismo tiempo, inevitable, una vez acabado el reinado de la imaginación y de la ilusión, no podrá verificarse sino como encuentro del individuo con sus compañeros, y tendrá que realizarse así.

Únicamente cuando el individuo reconozca al otro en toda su alteridad como se reconoce a sí mismo, como hombre, y marche desde este reconocimiento a penetrar en el otro, habrá quebrantado su soledad en un encuentro riguroso y transformador. De Martin Buber el FCE también ha publicado ***Caminos de utopía*** y ***El eclipse de Dios***.

MARX Y SU CONCEPTO DEL HOMBRE

Existen muchos equívocos alrededor de la interpretación de los preceptos de Marx en torno a su concepto del hombre. La principal equivocación radica en considerar que el Materialismo Histórico, visto como análisis social, descuida al individuo en tanto es objeto de una clase social en lucha.

Al final del camino, la búsqueda de la emancipación y la libertad está orientada justamente en buscar para las clases oprimidas, marginadas y explotadas, una sociedad libre y con igualdad de condiciones económicas para todos sus integrantes. La plenitud del ser comienza con la abolición de la explotación del hombre por el hombre, y con la realización del hombre que trabaja para sí mismo y para la sociedad liberada e igualitaria. La filosofía marxista busca que el hombre encuentre su capacidad para liberarse y realizar sus potencialidades.

De Erich Fromm (1900-1980), psicoanalista y pensador contemporáneo internacionalmente reconocido, y a quien México tuvo el privilegio de tenerlo en las aulas de su Universidad Nacional, el FCE tiene una vasta obra; destacan los títulos ***Ética y psicoanálisis, ¿Tener o ser?, La revolución de la esperanza. Hacia una tecnología humanizada; Budismo zen y psicoanálisis;*** y ***El corazón del hombre***.

PSICOANÁLISIS Y EXISTENCIALISMO

Una lectura clásica y popular, muy difundida en todo el planeta y todos los idiomas, es el libro ***El hombre en busca de sentido*** del científico Viktor E. Frankl. De este autor tenemos otro clásico publicado en la colección *Breviarios*, titulado, ***Psicoanálisis y existencialismo (de la psicoterapia a la logoterapia)***, una obra que centra toda su atención en la práctica teórica y clínica para buscar el bienestar del hombre.

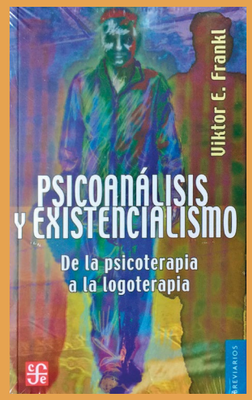
A lo largo de la historia, las psicoterapias han ampliado su espectro teórico y práctico con base en la experiencia clínica. En la sociedad contemporánea se magnificó la estadística de personas que padecen frustración existencial y neurosis. En respuesta a ese estado de la sociedad, Frankl se dio a la tarea de formular un tratamiento que reconoce tres rasgos esenciales de la persona: el biológico, el psicológico y el espiritual, no religioso, sino humano.

En este libro se establecen las líneas generales con las que opera el análisis existencial que, en un proceso terapéutico, orienta al individuo a encontrar por sí mismo el sentido de la vida a través del autodistanciamiento.

Su método cubre cada ámbito de la vida humana como el dolor, la muerte, la sexualidad, el amor. Con la logoterapia se "afronta el vacío existencial y se busca la autotrascendencia; por ello, se exploran terrenos colindantes, por una parte, entre la filosofía y la medicina, y por otra, entre medicina y religión, donde se encuentra el fin último: la cura médica de almas".

De Viktor E. Frankl el FCE también publicó ***Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene sentido la vida?***

Marx y su concepto del hombre
Erich Fromm
312 páginas, tamaño 11 x 17 cm., rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, primera edición 1962.
Segunda edición, 2019.
ISBN 978-607-16-6521-8
Precio de Venta: **$115.00**
Libro electrónico: **$57.50**



Psicoanálisis y existencialismo
Victor E. Frankl
432 páginas, tamaño 11 x 17 cm., rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, primera edición 1950.
Tercera edicón, 2018.
ISBN 978-607-16-4900-3
Precio de Venta: $**115.00**

LA CARTA DE LA TIERRA

16 principios que buscan transformar la conciencia en acción inspirando a las personas.

Tiempo de lectura: 3 minutos.

Origen

En 1987, la Comisión Mundial para el Ambiente y Desarrollo de las Naciones Unidas hizo un llamado para la creación de una carta que tuviera los principios fundamentales para el desarrollo sostenible.

Sin embargo, fue hasta 1997 que se formó la Comisión de la Carta de la Tierra y en junio de 2000 salió a la luz.

¿Qué es?

Es un documento con 16 principios para impulsar un movimiento global cuyo fin es que prospere toda la vida en la Tierra mediante el desarrollo sostenible. Puedes leerla aquí:

I

RESPETO Y CUIDADO DE LA COMUNIDAD DE VIDA

1 Respetar a la Tierra y la vida en toda su diversidad.

a) Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida tiene valor, independientemente de su utilidad para los seres humanos.

b) Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.

2 Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.

a) Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.

b) Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.

3 Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas.

a) Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.

b) Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.

4 Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

a) Reconocer que la libertad de acción de cada generación se encuentra condicionada por las necesidades de las generaciones futuras.

b) Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones que apoyen la prosperidad, a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.

MEDIO AMBIENTE

II

INTEGRIDAD ECOLÓGICA

5 Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.

a) Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.

b) Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.

c) Promover la recuperación de especies y ecosistemas en peligro.

d) Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.

e) Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.

f) Manejar la extracción y el uso de los recursos no renovables, tales como minerales y combustibles fósiles, de forma que se minimice su agotamiento y no se causen serios daños ambientales.

6 Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y, cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.

a) Tomar medidas para evitar la posibilidad de daños ambientales graves o irreversibles, aun cuando el conocimiento científico sea incompleto o inconcluso.

b) Imponer las pruebas respectivas y hacer que las partes responsables asuman las consecuencias de reparar el daño ambiental, principalmente para quienes argumenten que una actividad propuesta no causará ningún daño significativo.

c) Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.

d) Prevenir la contaminación de cualquier parte del medio ambiente y no permitir la acumulación de sustancias radioactivas, tóxicas u otras sustancias peligrosas.

e) Evitar actividades militares que dañen el medio ambiente.

7 Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

a) Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.

b) Actuar con moderación y eficiencia al utilizar energía y tratar de depender cada vez más de los recursos de energía renovables, tales como la solar y eólica.

c) Promover el desarrollo, la adopción y la transferencia equitativa de tecnologías ambientalmente sanas.

d) Internalizar los costos ambientales y sociales totales de bienes y servicios en su precio de venta y posibilitar que los consumidores puedan identificar productos que cumplan con las más altas normas sociales y ambientales.

e) Asegurar el acceso universal al cuidado de la salud que fomente la salud reproductiva y la reproducción responsable.

f) Adoptar formas de vida que pongan énfasis en la calidad de vida y en la suficiencia material en un mundo finito.

8 Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido.

a) Apoyar la cooperación internacional científica y técnica sobre sostenibilidad, con especial atención a las necesidades de las naciones en desarrollo.

b) Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano.

c) Asegurar que la información de vital importancia para la salud humana y la protección ambiental, incluyendo la información genética, esté disponible en el dominio público.

III

JUSTICIA SOCIAL Y ECONÓMICA

9 Erradicar la pobreza como un imperativo ético, social y ambiental

a. Garantizar el derecho al agua potable, al aire limpio, a la seguridad alimenticia, a la tierra no contaminada, a una vivienda y a un saneamiento seguro, asignando los recursos nacionales e internacionales requeridos.

b. Habilitar a todos los seres humanos con la educación y con los recursos requeridos para que alcancen un modo de vida sostenible y proveer la seguridad social y las redes de apoyo requeridos para quienes no puedan mantenerse por sí mismos.

c. Reconocer a los ignorados, proteger a los vulnerables, servir a aquellos que sufren y posibilitar el desarrollo de sus capacidades y perseguir sus aspiraciones.

10 Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.

a. Promover la distribución equitativa de la riqueza dentro de las naciones y entre ellas.

b. Intensificar los recursos intelectuales, financieros, técnicos y sociales de las naciones en desarrollo y liberarlas de onerosas deudas internacionales.

c. Asegurar que todo comercio apoye el uso sostenible de los recursos, la protección ambiental y las normas laborales progresivas.

d. Involucrar e informar a las corporaciones multinacionales y a los organismos financieros internacionales para que actúen transparentemente por el bien público y exigirles responsabilidad por las consecuencias de sus actividades.

11 Afirmar la igualdad y equidad de género como prerrequisitos para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.

a. Asegurar los derechos humanos de las mujeres y las niñas y terminar con toda la violencia contra ellas.

b. Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiarias.

c. Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros.

12 Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

a. Eliminar la discriminación en todas sus formas, tales como aquellas basadas en la raza, el color, el género, la orientación sexual, la religión, el idioma y el origen nacional, étnico o social.

b. Afirmar el derecho de los pueblos indígenas a su espiritualidad, conocimientos, tierras y recursos y a sus prácticas vinculadas a un modo de vida sostenible.

c. Honrar y apoyar a los jóvenes de nuestras comunidades, habilitándolos para que ejerzan su papel esencial en la creación de sociedades sostenibles.

d. Proteger y restaurar lugares de importancia que tengan un significado cultural y espiritual.

MEDIO AMBIENTE

IV

DEMOCRACIA, NO VIOLENCIA Y PAZ

La Carta de la Tierra brinda una visión de esperanza y hace un llamado a la acción.

13 Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia.

a Sostener el derecho de todos a recibir información clara y oportuna sobre asuntos ambientales, al igual que sobre todos los planes y actividades de desarrollo que los pueda afectar o en los que tengan interés.

b Apoyar la sociedad civil local, regional y global y promover la participación significativa de todos los individuos y organizaciones interesados en la toma de decisiones.

c Proteger los derechos a la libertad de opinión, expresión, reunión pacífica, asociación y disensión.

d Instituir el acceso efectivo y eficiente de procedimientos administrativos y judiciales independientes, incluyendo las soluciones y compensaciones por daños ambientales y por la amenaza de tales daños.

e Eliminar la corrupción en todas las instituciones públicas y privadas.

f Fortalecer las comunidades locales, habilitándolas para que puedan cuidar sus propios ambientes y asignar la responsabilidad ambiental en aquellos niveles de gobierno en donde puedan llevarse a cabo de manera más efectiva.

14 Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.

a Brindar a todos, especialmente a los niños y los jóvenes, oportunidades educativas que les capaciten para contribuir activamente al desarrollo sostenible.

b Promover la contribución de las artes y de las humanidades, al igual que de las ciencias, para la educación sobre la sostenibilidad.

c Intensificar el papel de los medios masivos de comunicación en la toma de conciencia sobre los retos ecológicos y sociales.

d Reconocer la importancia de la educación moral y espiritual para una vida sostenible.

15 Tratar a todos los seres vivientes con respeto y consideración.

a Prevenir la crueldad contra los animales que se mantengan en las sociedades humanas y protegerlos del sufrimiento.

b Proteger a los animales salvajes de métodos de caza, trampa y pesca que les causen un sufrimiento extremo, prolongado o evitable.

c Evitar o eliminar, hasta donde sea posible, la toma o destrucción de especies por simple diversión, negligencia o desconocimiento.

16 Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.

a Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.

b Implementar estrategias amplias y comprensivas para prevenir los conflictos violentos y utilizar la colaboración en la resolución de problemas para gestionar y resolver conflictos ambientales y otras disputas.

c Desmilitarizar los sistemas nacionales de seguridad al nivel de una postura de defensa no provocativa y emplear los recursos militares para fines pacíficos, incluyendo la restauración ecológica.

d Eliminar las armas nucleares, biológicas y tóxicas y otras armas de destrucción masiva.

e Asegurar que el uso del espacio orbital y exterior apoye y se comprometa con la protección ambiental y la paz.

f Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.

Fuentes
• Carta de la Tierra, en https://cartadelatierra.org/lea-la-carta-de-la-tierra/

REPORTE ESPECIAL

CHILE Huacle

El ingrediente clave del mole negro.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con:

CONACYT Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Universidad Tecnológica de la Mixteca — Labor et Sapientia Libertas — Chun quiaa Tiaha sihi Ntiiao — Oaxaca

El chile huacle es una variedad de *Capsicum annnuum* (Familia Solanaceae). Es de textura lisa, color verde intenso u oscuro antes de madurar y negro, rojo o amarillo cuando lo hace.

El mole negro es un platillo representativo de la gastronomía del estado de Oaxaca, por lo que es importante que sus ingredientes sean de muy buena calidad. El ingrediente clave es el chile huacle negro, exclusivo del mismo estado, en concreto de la región de la Cañada.

Debido a la demanda creciente de este chile y a su baja producción, es común sustituirlo por uno semejante producido en Zacatecas.

Mejorar el proceso de secado para reactivar su producción

Para reactivar la producción del chile huacle es muy importante mejorar el proceso de secado y así garantizar su calidad microbiológica.

El proceso de secado tradicional

Generalmente el secado de este chile se hace a la intemperie,exponiéndolo al sol y por consiguiente a contaminación microbiológica y a la degradación de algunas características de los chiles que son benéficas para la salud, tal como carotenoides, fenoles, vitamina C, capsaicinoides y flavonoides.

Se busca mejorar su proceso de secado y así garantizar su calidad microbiológica.

La Universidad Tecnológica Mixteca diseña un secador solar

Para mejorar la calidad del chile huacle durante el proceso de secado, la Universidad Tecnológica de la Mixteca (UTM) diseñó y construyó un secador solar para protegerlo de la contaminación microbiológica y controlar dicho proceso, minimizando la degradación de los fitoquímicos presentes. A partir de la reducción de contaminación microbiológica se puede obtener un producto de mejor calidad que se traduce en un gran beneficio para los consumidores.

En el diseño del secador se consideraron:

- Dos cámaras colectoras de radiación solar
- El bloqueo de los rayos ultravioleta y el calentamiento del aire de secado con luz visible e infrarroja
- Conducción del aire caliente a una cámara de secado

Funcionamiento del Secador Solar

El nuevo proceso

Para demostrar la buena conservación de los fitoquímicos en el secador solar, se evaluaron 3 lotes de chile secados en el secador solar (Sec solar 1, Sec solar 2 y Sec solar 3). Un lote secado directamente al sol (Sec C 1) en el campus de la UTM y dos lotes comprados en el mercado y que fueron secados directamente al sol (Sec C 2 y Sec C 3).

El resultado

En todas las muestras se cuantificaron fenoles totales y flavonoides totales para observar si existen diferencias debido al método de secado.

El contenido de fenoles totales de dos de tres tratamientos es mayor en los chiles secados en el secador solar y el contenido de los flavonoides totales de los tres tratamientos del secador solar también es mayor, lo que significa que el secado solar protege los fitoquímicos de la degradación.

Se confirmó que para mejorar la calidad de capsaicinas, dihidrocapsaicina, flavonoides y fenoles del chile huacle y otros chiles secos usados en la preparación del mole negro, el secador solar mixto demostró ser un método higiénico capaz de reducir los tiempos de secado y reducir la degradación de flavonoides y fenoles totales y puede mejorar la calidad del mole.

Este artículo es extracto de una investigación en la que colaboraron:
Angélica López Luis[1], Filiberto Miguel Zúñiga[1], Raúl Salas Coronado[1], Norma F. Santos Sánchez[1], César Sánchez Hernández[2], Beatriz Hernández Carlos[1].
[1]Instituto de Agroindustrias, Universidad Tecnológica de la Mixteca.
[2]Ingeniería en Agronomía, NovaUniversitas.

POR ÚLTIMO

Ahora lo Sabes

Tiempo de lectura: 1 minuto 15 segundos.

• LAS BONDADES DE LA AVENA

Alimento que ayuda a regular el metabolismo.

• GARANTÍAS Y COMPRAS EN LÍNEA

¿Compraste en línea y tu producto presenta fallas o no funciona? Esto te interesa.

• NUEVO ETIQUETADO FRONTAL

Con él podremos tomar decisiones informadas cuidando nuestra salud.

• ESTUDIO DE CALIDAD DE YOGURTS PARA BEBER

Si forma parte de tu alimentación, asegúrate de elegir informado.

• ESTUDIO DE CALIDAD DE LÁMPARAS LED

Aprovecha su alta eficacia luminosa. Compara antes de comprar.

• CUIDARTE HOY ES AHORRAR MAÑANA

En el cambio de hábitos está la salud.

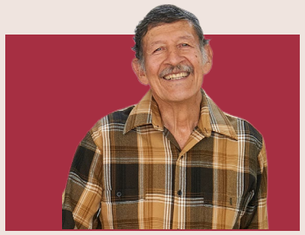
• TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer barras de avena.

• CUIDÉMONOS LA ESPALDA

Los hábitos de higiene postural son básicos para garantizar el bienestar de nuestra espalda.

• ENVEJECIMIENTO EXITOSO



Organízate para estar siempre activo y sano.

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES?

Compara los precios más bajos y más altos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país desde la *app* **Litro x Litro Profeco.**

DESCARGA LA APP

LITRO X LITRO PROFECO

Disponible en App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

Consulta las estaciones más cercanas según tu ubicación.
¡Hay más de 100 marcas para comparar!

PEMEX · Mobil · Chevron · REPSOL · Shell · ARCO · 76 · bp · OXXOGAS · Real Fuel · TOTAL · G500 · DYNAMI · COSTCO WHOLESALE

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

combustibles.profeco.gob.mx

ALERTAS:

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud, o integridad física.

Atención **Precaución** **Peligro**

PRODUCTO:
CAYENNE TURBO
AÑOS MODELO 2018 A 2020

Alerta 45/2020

CANTIDAD:
146 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Existe la posibilidad de que un conector ubicado dentro del conducto de alimentación de combustible, no se encuentre sellado correctamente, por lo que, podría provocarse un olor o fuga de combustible y eventualmente, un riesgo de incendio.

SOLUCIÓN:
Se deberán revisar algunos vehículos y en caso de considerarse necesario se deberá sustituir el conector afectado, ubicado dentro del conducto de alimentación de combustible.

PRODUCTO:
MOTOCICLETAS AÑO 2020
MODELO UB125EE (BURGMAN 125).

Alerta 47/2020

CANTIDAD:
141 unidades

EMPRESA:
EMPRESA SUZUKI MOTOR DE MÉXICO S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Existe la posibilidad de presentarse, un mal funcionamiento en el ángulo de la superficie cónica para el acople del rotor del generador, algunos cigüeñales pueden estar fuera de la medida estándar, debido a un proceso inadecuado de fabricación. En caso de continuar su funcionamiento en dichas condiciones, algunas partes podrían sufrir daños severos, y el motor podría detenerse durante su funcionamiento.

SOLUCIÓN:
Suzuki de México indicó que para corregir el defecto, se deberá inspeccionar el cigüeñal y si presenta el código defectuoso, se deberá sustituir el rotor del generador. Es importante mencionar que los trabajos de reparación requeridos, son gratuitos y no generan ningún costo para el consumidor, aún si la moto se encuentra fuera de cobertura de la garantía original (2 años) y se precisa aproximadamente de 36 minutos por unidad para la reparación.

PRODUCTO:
001970 SWIM SNORKEL II Y 001969
SWIM SNORKEL PRO II

Alerta 44/2020

CANTIDAD:
3,100 unidades en México.

EMPRESA:
ARENA ITALIA, S.P.A

RIESGO y/o DESPERFECTO:
- Modelo 001970 Swim Snorkel II: Dentro de la boquilla, sólo para la variante de color negro están presentes las rebabas causadas por la silicona coloreada durante el modelo. La dimensión de la rebaba, cuando está presente, es de 1 mm a 10 mm. Esta rebaba durante el uso podría desprenderse de la parte interior de la boquilla y podría ser inhalada o ingerida durante el uso. Lo antes mencionado podría ocasionar obstrucción interna de la vía aérea con daño cerebral permanente.
- Modelo 001969 Swim Snorkel Pro II: Podría existir la presencia de un exceso de material en el tubo (rebaba) que podría desprenderse de la parte interna del tubo durante el uso. Lo antes mencionado podría ocasionar obstrucción interna de la vía aérea con daño cerebral permanente.

SOLUCIÓN:
Arena Italia, S.P.A. indicó que enviará a los consumidores el repuesto (boquilla transparente y válvula azul ya montada o tubo en caso de ser aplicable) y los consumidores deberán enviar una imagen de la vieja boquilla cortada en dos partes; adicionalmente la empresa emitirá un vale de descuento del 20%.